సాక్షి



ఆదివారం
6 నవంబర్ 2016

ఇంటి
పంట

సంతానసాఫల్యానికి వయసు కూడా కీలకమే

30 ఏళ్ళుదాటిన వివాహితుల్లో సంతానరాహిత్య సమస్యలు



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాత సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి

పిల్లలు లేకుండా అలమటిస్తున్న వేలాది మంది వివాహితుల జీవితాల్లో చిన్నారుల బోసినవ్వుల్ని పండిస్తున్న సక్సెపుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న: డాక్టరుగారికి నమస్కారం. నా పేరు కళ్యాణి. మాది మేనరిక వివాహం. మాకు పెళ్ళయ్యేనాటికి మా భర్త వయసు 37 సంవత్సరాలు, ఆయన స్వయాన మా అమ్మకు తమ్ముడు. నాకు, మా మామకు 7 సంవత్సరాల తేడా వుంది. మూడు సంవత్సరాలైనా మాకు ఇంత వరకు పిల్లలు కలగలేదు. చుట్టుపక్కన వాళ్ళు పిల్లలెంతమంది అని అనడం,ఇంకా లేదని చెప్పగానే ముదిరిన వయసులో పిల్లలు పుట్టర్లే, ఎవర్నో ఒకర్ని దత్తత తెచ్చుకోండని చెప్పడం. దీంతో డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్ళాలన్న కోరిక కూడా సచ్చిపోయింది. మీ ఆర్టికల్స్‌ను నిశితంగా చదువుతున్నాం. మీ మాటల్లో కలిగిన భరోసాతో ఒకసారి మీకు మా సమస్యను తెలియజేస్తున్నాను. మాకు సంతాన యోగం వుందంటారా? లేదంటే కృత్రిమంగా సంతాన సాఫల్య చికితత్సలకు ప్రయత్నించాల్సిందేనా? మాకు ఎందుకు పిల్లలు కలగలేదని భావిస్తున్నారు. మేనరిక వివాహమా? లేకుంటే ఆయన వయసు ఎక్కువ కావడమా? (కళ్యాణి, మదనపల్లి)

జవాబు : కళ్యాణి మీ ఉత్తరం చదివాను. సంతాన సాఫల్యానికి మేనరికం అడ్డుగా ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి పరిశోధనలు వెల్లడించలేదు. అయితే పుట్టే పిల్లల్లో కొన్ని జన్యుపరమైన లోపాలు వుండే అవకాశం వుందని ఖచ్చితంగా పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. కాబట్టి సంతాన సాఫల్యానికి మేనరిక వివాహాలవల్ల నష్టం జరుగుతుందని చెప్పలేము. మీ ఇద్దరి మధ్య పెద్ద తేడా వుందని నేను అనుకోవడం లేదు. సంతానసాఫల్యానికి అది పెద్ద అడ్డుకాదు, ఎందుకంటే మన పల్లెల్లో ఇప్పటికీ 5 సంవత్సరాల నుంచి పదేళ్ళకు పైగా భార్యాభర్తలిరువురి మధ్య గ్యాప్ వున్న సంబంధాలు చాలా వున్నాయి. మీకు వివాహమై మూడేళ్ళయినా పిల్లలు కలగలేదంటే తప్పకుండా మీ ఇద్దరిలోపం కారణం అని చెప్పగలను. అయితే ఆలోపం ఫలానా అని ఖచ్చితంగా చెప్పలేను. కొన్ని పరీక్షలు చేసిన తరువాతే కారణాలు తెలుసుకోగలం. అంతకుమునుపు మీరు తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు కొన్ని వున్నాయి. వాటిల్లో ముఖ్యంగా గర్భధారణకు వయసుకు సంబంధం వుండటం. సాధారణంగా ఆడపిల్లలకు అండాలన్నీ పుట్టుకతోనే వస్తుంటాయి. సంవత్సరాలు గడుస్తున్నకొద్దీ వాటి నిల్వలు తగ్గిపోతుంటాయి ఉదాహరణకు పుట్టినపుడు ఆడపిల్లల వద్ద 30–40 లక్షలు వుంటే నెలనెలా వందల సంఖ్యలో తగ్గిపోతూ చివరికి నెలసరి నిలిచిపోయే సమయానికి అవి వేలల్లోనే మిగిలి వుంటాయి. కొందరిలో ఇవి మరీ వేగంగా కూడా తగ్గిపోతుంటాయి. వయసు పెరిగేకొద్దీ అండాల నాణ్యత కూడా తగ్గిపోతూ వుంటుంది. అంటే గర్భదారణ అవకాశాలు కూడా తగ్గిపోతున్నాయనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. కాబట్టి 20 సంవత్సరాల వయసులో వున్నవారు కంటే 30 సంవత్సరాల వయసువ్నువారు గర్భదారణకు సంబంధించి ఎక్కుల అవకాశాలు కోల్పోతున్నట్లుగా గ్రహించాలి. కాబట్టి 30 ఏళ్ళు దాటిన మహిళలు సంతానసాఫల్యానికి వీలైనంత త్వరగా ప్రయత్నించాల్సి వుంది. మూడు సంవత్సరాలైనా పిల్లలు కలగలేదంటే సంతానం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా వుంటాయనే విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలి. ఆ సమయంలో స్త్రీలలో అన్నీ బాగుండీ పురుషుల్లో శుక్రకణాల సంఖ్య వంటివి తక్కువవున్నా గర్భం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. 35 సంవత్సరాలు దాటిన మహిళల్లో గర్భం ధరించే అవకాశం చాలా వేగంగా తగ్గిపోతుంది. పైగా ఈ వయసులో పుట్టే పిల్లల్లో లోపాలు కూడా ఎక్కువగా వుంటాయి. కాబట్టి సరైన వయసులోనే వివాహం జరిగినట్లయితే సంతాన సమస్యలు కూడా సాధారణంగా వుండవు. ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలు కలిగే అవకాశాలు వుంటాయి. లేనపుడు కృత్రమ గర్భదారణ పద్ధతుల ద్వారా సంతాన అవకాశాలు మెరుగుపరుచుకోవాల్సి వుంటుంది.

ADVT



మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 9849330660

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు

విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్,
గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 9491491911



ప్రొద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9704555302

త్వరలో!.. హైదరాబాదు.



ఇంటిపంటల యుగం సాక్షిగా..!

ఇంటిపంటలు కొత్తేమీ కాదు. అయితే, పట్టణాలు, నగరాల్లో ఖాళీ జాగాలు తగ్గిపోతున్నకొద్దీ పెరటి తోటలు కనుమరుగవుతున్నాయి. అందుకే ఇంటిపంటలు పెరటి నుంచి మేడ పైకి ఎక్కాయి. కుండీలు, మడుల్లో కూరగాయలు, ఆకుకూరలతోపాటు పండ్ల చెట్లను సైతం సాగు చేయడం గురించి కొత్తగా నేర్చుకోవాల్సి వస్తోంది. ఐదేళ్ల క్రితం 'సాక్షి' 'ఇంటిపంట' యజ్ఞాన్ని ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. పాఠకులకు వారం వారం ఎన్నెన్నో కొత్త ఊసులతో ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారం పండించుకోవడంలో 'సాక్షి ఇంటిపంట' మెలకువలు నేర్పింది.

స్ఫూర్తిదాయక కథనాలను ఏళ్ల తరబడి ప్రచురించడమే కాదు.. హైదరాబాద్ నగరంలో 14 చోట్ల ఉచిత సదస్సులు నిర్వహించడం ద్వారా ఇంటి పంటల సాగుకు వేలాది మందిని 'సాక్షి' ఉపక్రమింపజేసింది. సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం, హార్టీకల్చర్ సొసైటీ, కేంద్రీయ ఔషధ మొక్కల పరిశోధనా సంస్థ వంటి సంస్థల నిపుణుల తోడ్పాటుతో సేంద్రియ ఇంటిపంటలపై ప్రజల్లో శాస్త్రీయమైన అవగాహనను కల్పించే ప్రయత్నం చేసింది. వేలాది మందికి ఇంటిపంటల సాగుకు తోడ్పడటం.. అపూర్వమైన చరిత్ర!

తెలుగునాట నలుచెరగుల నుంచీ పాఠకులు అమోఘంగా స్పందించి.. సేంద్రియ పద్ధతుల్లో ఇంటిపంటలకు శ్రీకారం చుట్టారు. నగరాలు, పట్టణాల్లో వేలాది కుటుంబాల జీవనంలో ఇంటిపంటలు అంతర్భాగాలయ్యాయి. అయితే, ఇన్నేళ్లు పత్రికలో చదివిన 'ఇంటిపంట'ల సమాచారాన్ని సమగ్రంగా ఒక పుస్తకంగా అందిస్తే మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని 'సాక్షి' భావించింది. ఆ ప్రయత్నంలో భాగమే ఇప్పుడు మీ చేతుల్లో ఉన్న ఇంటిపంటల కరదీపిక.. 'ఫన్‌డే' ప్రత్యేక సంచిక. అందుబాటులోని వనరులతో ఇంటిపట్టునే నిక్షేపంగా అమృతాహారం పండించుకుంటూ పాఠకులంతా ఆయురారోగ్యాలతో జీవనం సాగించాలన్నది 'సాక్షి' ఆశయం.

'ఇంటిపంట' ప్రత్యేక సంచిక రూపకల్పన: **పంతంగి రాంబాబు** సహకారం: **దండేల కృష్ణ**

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. **ప్రియదర్శిని రామ్,** ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక,
6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: **కుసుమ**

• ఇంటిపంటల ఉత్పాదకత

పొలాల్లో కన్నా 15 రెట్లు ఎక్కువ!





పొలాల్లో కూరగాయల ఉత్పాదకత కన్నా ఇంటి పెరట్లో/భవనాలపైన కుండీలు, మడుల్లో సాగు చేసే కూరగాయల ఉత్పాదకత 15 రెట్లు ఎక్కువ. ప్రపంచ ఆహార సంస్థ (ఎఫ్ఏఓ) గణాంకాల ప్రకారం.. ఇంటిపట్టున చదరపు మీటరు విస్తీర్ణంలో ఏడాదికి 20 కిలోల ఆహారాన్ని పండించవచ్చు. ఎఫ్ఏఓ ఇంకా ఏమన్నదంటే..

ఇంటిపంటల సాగు వల్ల దూరం నుంచి ఆహారోత్పత్తుల్ని పట్టణాలు, నగరాలకు తరలించాల్సిన అవసరం తగ్గి, ఆ మేరకు ఇంధనం ఆదా అవుతుంది. కాలుష్యం తగ్గుతుంది. పోషకవిలువలతో కూడిన తాజా సహజాహారం లభిస్తుంది.

కూరగాయల సాగు కాలం తక్కువ. కొన్ని రకాలైతే విత్తిన 60 రోజుల్లోనే దిగుబడినిస్తాయి. పట్టణాలు, నగరాల్లో సాగుకు అనుకూలం.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో 80 కోట్ల మంది కూరగాయలు, ఆకుకూరలు సాగు చేస్తున్నారు. పట్టణాల్లో నివసిస్తున్న అల్పాదాయ వర్గాల ప్రజలు కూరగాయలు, ఆకుకూరలను తమకున్న కొద్దిపాటి చోటులో పండించుకుంటూ ఆహారంపై ఖర్చును తగ్గించుకుంటున్నారు.

పట్టణాల పరిసరాల్లో సాగయ్యే కూరగాయలు, పండ్ల తోటల్లో ప్రతి వంద చదరపు మీటరుకు ఒకరికి చొప్పున ఉపాధి దొరుకుతుంది!

1.5 నుంచి 2 చదరపు మీటర్ల విస్తీర్ణంలో మొక్కలు పెంచితే ఒకరికి సరిపోయే ఆక్సిజన్ వెలువడుతుందట. కమ్మటి కూరలతోపాటు ఈ బోనస్ బాగుంది కదండీ..!

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో 'సంతానలేమి'కి సరైన వైద్యం



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

నేటితరంలో 'సంతానలేమి' సమస్య నానాటికీ పెరిగిపోతోంది. ప్రస్తుతం వివాహమైన జంటలలో సుమారు 7-8 శాతం మందిలో 'సంతానలేమి' సమస్యను గమనించవచ్చు. మారుతున్న మానవుని జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక మానసిక ఒత్తిడి మరియు కొన్ని జన్యుపరమైన అంశాల వల్ల ఈ సమస్య ఎక్కువగా తలెత్తుతోంది. 'సంతానలేమి' అనగానే స్త్రీలను మాత్రమే నిందించడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాము. కానీ 'సంతానలేమి' సమస్య తలెత్తేందుకు గల కారణాలు స్త్రీ-పురుషులలో సమాన స్థాయిలో ఉండేందుకు అవకాశం ఉంది. ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా కూడా సంతానలేమి ఉత్పన్నం కావచ్చు. ఇలా ఏర్పడే 'సంతానలేమి'ని వైద్యపరిభాషలో 'ఇడియోపతిక్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ' అని పిలుస్తారు.

సంతానలేమి: ఆరోగ్యవంతమైన దంపతులు ఒక ఏడాది పాటు, ఏ విధమైన గర్భనిరోధక చర్యలు చేపట్టకుండా సాధారణ శృంగార జీవితం గడిపినా పిల్లలు కలగకపోవటాన్ని 'సంతానలేమి' అంటారు. **సంతానలేమి 2 రకాలు: 1. ప్రైమరీ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ:** స్త్రీలు, తమ వివాహానంతరం ఒక సంవత్సర కాలం సాధారణ లైంగిక జీవితం గడిపినా గర్భం ధరించకపోవటం. **2. సెకండరీ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ:** ఒకసారి గర్భధారణ జరిగి పిల్లలు కలగటం లేదా గర్భస్రావం జరగటంతో 2వ సారి సంతానం కలగకపోవడం.

పురుషులలో 'సంతానలేమి'కి కారణాలు:



- **అజూస్పెర్మియా:** శుక్రకణాలు పూర్తి స్థాయిలో ఉత్పత్తి కాకపోవడం
- **అలిగోస్పెర్మియా:** శుక్రకణాలు తక్కువగా ఉత్పత్తి కావడం
- **అస్తినోస్పెర్మియా:** శుక్రకణాలు ఉత్పత్తి అయినప్పటికీ వాటి కదలికలు సాధారణంగా లేకపోవడం
- **టెరటోస్పెర్మియా:** శుక్రకణాల నిర్మాణంలో తేడాలు ఉండటం
- **వెరికోసిల్:** వృషణాలలో ఉండే రక్తనాళాలు వాపునకు గురి కావడం
- **హైడ్రోసిల్:** వృషణాలు ఉండే తిత్తిలో నీరు చేరడం, వృషణాలు శోథమునకు గురి కావటం లేదా అధిక వేడి తగలడం, అంగస్తంభన లోపం, శీఘ్రస్కలనం మొ॥ లైంగిక సమస్యలు
- పిట్యుటరీ, థైరాయిడ్. టెస్టోస్టీరాన్ హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత
- అధిక బరువు, మధుమేహం, పొగత్రాగటం మరియు జన్యుపరమైన అంశాలు మొ॥వి 'సంతానలేమి'కి కారణమవుతాయి.

స్త్రీలలో 'సంతానలేమి'కి కారణాలు:



- గర్భసంచి చిన్నదిగా ఉండటం లేదా గర్భసంచి లేకపోవడం
- గర్భసంచి నిర్మాణంలో లోపాలు ఉండటం, గర్భసంచిలో కణితులు ఏర్పడటం, ఎండోమెట్రియోసిస్
- ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్ లేకపోవడం, ట్యూబ్స్ మూసుకుపోవడం
- అండాశయ నిర్మాణ లోపాలు, అండాశయంలో సరైన ఎదుగుదల లేకపోవడం
- యోని చిన్నదిగా ఉండటం, యోని మార్గం మూసుకుపోవడం
- శుక్రకణాలు ఈదటానికి యోని మార్గంలోని మ్యూకస్ పొర అనువుగా లేకపోవటం
- యోని అధిక ఆమ్లగుణం కలిగి ఉండటం వలన శుక్రకణాలు చనిపోవటం
- **హార్మోన్ సమస్యలు:** హైపోథైరాయిడ్ మరియు హైపర్‌థైరాయిడిజమ్ సమస్యలు, PCOD, FSH, LH, ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వంటి అంశాలన్నీ 'సంతానలేమి'కి కారణమవుతాయి.

'సంతానలేమి'ని నిర్ధారించే పరీక్షలు: పురుషులలో: కంప్లీట్ సెమెన్ ఎనాలిసిస్, యూ.ఎస్.జి. అబ్డమిన్, మరియు స్క్రోటమ్, సీరమ్ టెస్టోస్టీరాన్, థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్, ఎఫ్.ఎస్.హెచ్., ఎల్.హెచ్., టెస్టిక్యులార్ బయాప్సీ, సీ.బీ.పి., ఇ.ఎస్.ఆర్., సీ.యూ.ఇ. మొ॥వి.

స్త్రీలలో: ఎఫ్.ఎస్.హెచ్., ఎల్.హెచ్., సీరమ్ ప్రొలాక్టిన్, థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్, యూ.ఎస్.జి. అబ్డమిన్,. హెచ్.ఎస్.జి., లాప్రోస్కోపీ, ఫాలిక్యులార్ స్టడీ, సీ.బీ.పి., ఇ.ఎస్.ఆర్., సీ.యూ.ఇ. మొదలైన పరీక్షల ద్వారా సంతానలేమి లోపాలను నిర్ధారించటం జరుగుతుంది.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్యం: జెనెటిక్ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ వైద్యవిధానంలో జరిగే 'హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్' చికిత్సలో భాగంగా స్త్రీ-పురుషుల సంతానలేమి లోపాలను సరిచేయటం ద్వారా శాశ్వత పరిష్కారం అందించటంతో పాటు రెండవ, మూడవ సంతానానికి మార్గం సుగమం చేయటం జరుగుతుంది. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారికి హోమియోపతి ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవితం అందించాలన్నదే 'హోమియోకేర్' దృఢసంకల్పం. ఈ సంకల్పసాధనకు తగినట్లు, సమర్థవంతమైన చికిత్సలతో 'సంతానలేమి'ని శాశ్వతంగా నయం చేయటం జరుగుతుంది. ఇటీవలి కాలంలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలలో ఘనంగా జరుపుకున్న 'హోమియోకేర్ బేబీ షో' కార్యక్రమాలలో భాగంగా కాన్‌స్టిట్యూషనల్ చికిత్సల సహాయంతో పండంటి సంతానం పొంది - తల్లిదండ్రులుగా మారిన దంపతులందరినీ సాదరంగా ఆహ్వానించి, వారి కుటుంబ సంతోషాలను హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ స్వయంగా పంచుకుంది. ఇక సంతానలేమి బాధితులెవరైనా సరే! మీకు దగ్గరలోని హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ క్లినిక్‌ను సంప్రదించి, సరైన వైద్యంతో సులభంగా మీ 'సంతానలేమి'ని నయం చేసుకోవటం ద్వారా సంతానం కలగాలన్న మీ 'కల'ను సాధ్యమైనంత త్వరలో 'నిజం' చేసుకోమని మా సలహా! ఇక ఆలస్యం మీదే!!

ADVT

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212 | కన్సల్టేషన్ ఉచితం **955 000 1199** | www.homeocare.in

• మట్టి మ్యాజిక్

ప్రపంచంలో మనుషుల సంఖ్యకన్నా

చెంచాడు మట్టిలో సూక్ష్మజీవులెక్కువ!



ఒకటి, రెండు అడుగుల లోతు మట్టి ఉండే కుండీలు, మడుల్లో కూరగాయ మొక్కలే కాదు పండ్ల చెట్లను కూడా నిక్షేపంగా పెంచి చక్కటి ఫలసాయాన్ని కూడా పొందవచ్చు. రసాయనిక ఎరువులు వేయకుండానే ఫలసాయం పొందడానికి ఆ కొద్దిపాటి మట్టిలో ఉన్న పోషకాలు ఎలా సరిపోతాయనుకుంటే పప్పులో కాలేసినట్లే. ఎందుకంటే.. మట్టి నుంచి మొక్కలు గ్రహించేది 2% పోషకాలను మాత్రమే. అయితే, ఈ సూక్ష్మపోషకాలను మొక్కలకు అందించడానికి మట్టిలోని సూక్ష్మజీవరాశిని పెంచిపోషించుకుంటే చాలు. మట్టిలో పోషకాలుంటాయి. అయితే, అవి మొక్కల వేళ్లు నేరుగా గ్రహించే రూపంలో ఉండవు. సూక్ష్మజీవులు తమ కార్యకలాపాల ద్వారా పోషకాలను మొక్కల వేళ్లు గ్రహించే రూపంలోకి మార్చుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి, సూక్ష్మజీవరాశి, వానపాములకు హాని కలగకుండా జాగ్రత్తపడితే చాలన్న మాట. ఆహార, వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్.ఎ.ఓ.) అంచనా ప్రకారం.. ఒక చెంచాడు సారవంతమైన మట్టిలో ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న మనుషుల సంఖ్య కన్నా ఎక్కువ సంఖ్యలో సూక్ష్మజీవులుంటాయి. పశువుల పేడ, మూత్రం, గడ్డీ గాదం, ఆకులు అలములతో కూడిన సేంద్రియ ఎరువులు, ద్రవ రూప ఎరువులు మట్టికి అందిస్తూ ఉంటే.. నేల సూక్ష్మజీవరాశితో అలరారుతూ ఉంటుంది.

చెంచాడు సారవంతమైన మట్టిలో ఉండే సూక్ష్మజీవులు...



..ప్రపంచ జనాభా కన్నా ఎక్కువ!

సారవంతమైన మట్టిలో ఏముంది?



45% ఖనిజ లవణాలు
25% నీరు
5% సేంద్రియ పదార్థం
25% గాలి

ఫుడ్ ఈజ్ ఫస్ట్ మెడిసిన్!

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని మనందరికీ తెలుసు.

ఆయురారోగ్యాలనిచ్చేది ఆహారమే. రసాయనిక అవశేషాల్లేని అమృతాహారమే ఆరోగ్యదాయకమైనది.

పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నదేమిటంటే.. పెద్దగా శారీరక శ్రమ చేయని వారంతా రోజువారీ అన్నం లేదా రొట్టె కంటే కూర ఎక్కువ పరిమాణంలో తినాలి. తినే కూరలో సగం ఆకుకూరలుండాలి. మిగతా సగంలో దుంపలు, కూరగాయలు ఉండాలి. కానీ, కూరగాయలే ఎక్కువగా తింటున్నాం. హైదరాబాద్ నగరవాసులకు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న కూరగాయలు, ఆకుకూరల నాణ్యత ఎలాంటిది?



కలుషిత జలాలతోటి, అధిక మోతాదుల్లో రసాయనిక ఎరువులు, విష రసాయనాలు వేసి సాగు చేసిన వ్యవసాయోత్పత్తులే ఎక్కువగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. నగరవాసులను అత్యధికంగా సుగర్, గుండెజబ్బులు, కేన్సర్ తదితర వ్యాధుల బారిన పడెయ్యడంలో రసాయనిక అవశేషాలు మెండుగా ఉన్న ఆహారోత్పత్తుల పాత్ర చాలా ఎక్కువన్న స్పృహ ప్రజల్లో ఇటీవల విస్తృతమవుతోంది. ఈ పూర్వరంగంలో రసాయన అవశేషాల్లేని ఇంటిపంటల సాగు ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించుకుంది.

ఇంటిపంటల వల్ల అదనపు ప్రయోజనాలూ ఉన్నాయి. చేతికి మట్టి అంటితే మనసు తేలికపడుతుందని ఇటీవలి వైద్య పరిశోధనలు తేల్చాయి. చిటికెడు మట్టిలోనే కోటాను కోట్ల సూక్ష్మజీవరాశి ఉంటుంది. చెంచాడు సారవంతమైన మట్టి జీవంతో తొణకిసలాడుతూ ఉంటుంది. అటువంటి మట్టిలో ప్రపంచంలోని మనుషుల సంఖ్య కన్నా ఎక్కువ సూక్ష్మజీవులుంటాయని ఆహార, వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్.ఏ.ఓ.) ప్రకటించింది. మట్టిని చేతులు, కాళ్లతో తాకినప్పుడు అందులోని సూక్ష్మజీవుల వల్ల మనసు తేలికపడుతున్నదని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అందుకే కాసేపు మొక్కల్లో పని చేస్తే మనోల్లాసం కలుగుతుంది. మానసిక వత్తిడి తగ్గుతుంది. దీన్నే 'హార్టీకల్చర్' థెరపీ' అంటున్నారు!

పోషకాల గని మునగాకు

- పాలకూరలో కన్నా 25 రెట్ల ఇనుము
- పాలలో కన్నా 17 రెట్ల కాల్షియం



- అరటి పండ్లలో కన్నా 5 రెట్ల పొటాషియం
- క్యారెట్లలో కన్నా 10 రెట్ల విటమిన్ ఏ
- గుడ్లలో కన్నా 4 రెట్ల ప్రొటీన్లు

• వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



చిపిటక వేధ

వచనం : తుంగహీనంతు చిపిటం

ఒక గృహము యొక్క **'ఆయము'**నను సరించి ఆగృహము యొక్క లోపలి ఎత్తు నిర్ధారింపబడుతుంది. గృహము లోపల సాధారణంగా ఉండవలసిన ఎత్తు కంటే తక్కువ ఎత్తు ఉన్నట్లయితే **'చిపిటకము'** అను (దోషము) వేధ కలుగుతుంది. 'చిపిటే నీచ సంగతిః'... ఇటువంటి చిపిటక వేధ గల ఇంట నివసించు వారును, ఆ గృహయజమానుడును అనేక దుర్వసన ములకులోను గావచ్చునని శాస్త్రవచనము. ముఖ్యముగా దొంగతనము, జూదము, మద్యపానాది వ్యసనములకు లోనుగా వచ్చును. గృహనిర్మాణ సమయంలోనే **'ఎత్తు'** విషయమై జగ్రత్త పడుట అత్యావశ్యకము.

వ్యంగ్యవేధ

వచనం : 'వ్యంగ్యో హినాంగభేకయోః' (విశ్వకోశ గ్రంధము)

'వ్యంగ్య'మనగా అంగహీనమైనదన్న అర్థము వస్తుంది. 'వ్యంగ్యంచాసద్దర్శనం'... గృహానికుండ వలసిన అంగములు లక్షణంగా ఉండాలి. అలాగాక ఉండవలసిన అంగములలో ఏదైనా అంగము లేకున్నా అవలక్షణంగా ఉన్నా ఆ గృహము అంగహీనమవుతుంది. ఏ విధమైన అవలక్షణముగలిగిన అంగములు గలిగిన గృహమైనను **'వ్యంగ్యవేధ'** అను దోషపూరితమవుతుంది. 'వ్యంగ్యవేధ' గల గృహమును గలిగి ఉన్న యజమాని, అందునివసించు వారునూ ఈ దోషము వలన అంగవైకల్యమును, శత్రుబాధను, మానసిక సంబంధమైన బాధను పొందే అవకాశమెక్కువగా ఉంటుంది. ఇటువం టి దోషములను గృహనిర్మాణానంతరము సవరించుట కష్టము. ఒక్కోసారి అసాధ్యమవుతుంది. అందుకని గృహనిర్మాణ సమయములోనే ఇటువంటి ధోషములు కలగకుండా జాగ్రత్తపడితే మంచిది.

మురజ వేధ

ఒక గృహానికి సింహాద్వారము చాలా ముఖ్యమైనది. సింహద్వార నిర్మాణనికి ఉపయోగించే కలప, కలప ముక్కల సంఖ్య, ద్వార బంధ ప్రతిష్ట విధానం, ముహూర్తం మొదలగు అనేక విషయాలలో చాలా జాగ్రత్తలు పాటించవలసి ఉంటుంది. **'ద్వారబంధ ప్రతిష్ఠ'**లో ఏ చిన్నపొరపాటు జరిగినా **'మురజవేధ'** దోషం చోటుచేసుకుంటుంది. 'పార్శ్వోన్నతంచ ముర జం' అని చెప్పబడింది. అంటే ద్వారబంధంతో కూడిన సింహద్వారం (నేరుగా **'వండంబా'**నుసారం ప్రతిష్టింపబడక, ఏ కారణం చేతనైనా, పొరబాటుగానైనా) పార్శ్వములు హెచ్చుతగ్గులుగా ఉన్నట్లయితే (వంకరగా గాని, ద్వారబంధ నిర్మాణములో వచ్చిన లోపము వలనగాని) **'మురజవేధ'** దోషం గలుగుతుంది. ఇట్టి దోషము 'వంశాభివృద్ధి' విషయాములో దుష్పరిణామములను గలుగుజేస్తుంది.

సంతానము కలుగకపోవటము, వంశాభివృద్ధి కుంటుబడుటము, వంశాంకురము విషయములో ఫలితము కనబడకపోవటము, వంశం నశించిపోతుందేమోనని భయాందోళనలు కలుగుతున్నట్లయితే... కుటుంబ యజామాని తను నివాసముంటున్న లేదా స్వంత ఇంటి సింహద్వారమునకు 'మురజవేధ' దోషముందేమోనని... ఒకసారి చూసుకోవలసిన ఆవశ్యకత ఉంది. సంతానము కలుగలపోవటానికున్న ఆనేక భౌతిక కారణాలలో ఇటువంటి వాస్తు దోషాలుండటము కూడా ఒక కారణము. వాస్తు దోషము వలన కలిగే చెడుఫలితాలు ఆ వాస్తు దోషలను సవరించుకోవటం వలన తప్పకుండా నివారించబడతాయి. ఒక వేళ సింహద్వార ప్రతిష్టలో మురజవేధ దోషముంటే ఆ దోషాన్ని సవరించుకొని సంతానహీనత, వంశహీనతల నుండి గట్టెక్కి చక్కని సంతానాన్నిపొంది వంశాభివృద్ధిని సాధించుకోవచ్చును.

వచ్చే వారం... 'కుట్టకవేధ'

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా : వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.
For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisrivastu@hotmail.com

● మిక్సింగ్

మట్టిలో ఏమేమి కలపాలి?



ఇంటిపట్టున కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పెంచుకోవడానికి సిద్ధమవుతున్నారా? మేడ మీదో, పెరట్లోనో కుండీలు ఏర్పాటుచేసుకోవడానికి అవసరమైనవన్నీ సమకూర్చుకుంటున్నారా? మరికొన్ని జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకుందామా మరి.. కుండీలు ఏర్పాటు చేసుకునేటప్పుడు కొన్ని మెలకువలు పాటిస్తే మొక్కల పోషణలో సమస్యలు ఎదురవకుండా చూసుకోవచ్చు.

మట్టి మిశ్రమం ఇలా..

కుండీల్లో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పెంచుకోవడానికి సిద్ధం చేసుకునే మట్టి మిశ్రమం ఎలా ఉండాలి? కచ్చితంగా ఇలాగే ఉండాలన్న నియమం ఏమీ లేదు. ఇంటి పంటలు సాగు చేసే వారు గానీ, నేర్పించే వారు గానీ ఎవరి పద్ధతిలో వారు చేస్తున్నారు. అయితే, మట్టి, సేంద్రియ ఎరువు (వర్మీ కంపోస్టు లేదా పశువుల ఎరువు లేదా ఆకు ఎరువు.. వీటిలో ఏదో ఒకటి ఉన్నా చాలు. మూడూ ఉన్నా పర్వాలేదు), కొబ్బరి పొట్టును సమపాళ్ళలో (1:1:1 నిష్పత్తిలో) కలిపి వేసుకోవచ్చు.

ఎర్ర మట్టి వాడితే మంచిది. త్వరగా గట్టిపడిపోకుండా ఉంటుంది. నల్లమట్టి వాడాల్సి వస్తే.. గట్టిపడే స్వభావం నల్లమట్టికి ఎక్కువ కాబట్టి మట్టి పాళ్లను తగ్గించాలి. ఇసుకను కూడా కొంత మేరకు వాడాలి. ఇక కంపోస్టు.. ఆకు ఎరువు (లీఫీ మౌల్డ్), వర్మీ కంపోస్టులలో దేన్నయినా వాడొచ్చు. ఆకులు అలములపై పశువుల పేడ నీటిని చల్లి ఆకు ఎరువును తయారు చేస్తున్నారు. కొన్ని మార్పులతో పాటు వాన పాములు వాడి వర్మీ కంపోస్టు తయారు చేస్తున్నారు. మడుల ఏర్పాటుకు ఈ రెంటినీ వివిధ పాళ్లలో వాడుతున్న వాళ్లున్నారు. ఆకు ఎరువును అధిక పాళ్లలో వాడుతున్న వాళ్లున్నారు. పూర్తిగా ఆకు ఎరువునే వాడుతూ మామూలుకన్నా మూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఆకు కూరలు, కూరగాయలు పెంచుతున్న వాళ్లూ ఉన్నారు.



ఎర్రమట్టి వాడితే ఇసుక కలపనక్కరలేదు. నల్లమట్టి వాడితే కొంచెం ఇసుక కలుపుకోవాలి.



కుండీ/ మడి అడుగున అంగుళం మందాన ఎండుటాకులు వేయాలి



ఇది శుద్ధి చేసిన కొబ్బరిపొట్టు. మట్టితో పాటు దీన్నీ కలుపుకోవాలి.



ఇది కంపోస్టు. కంపోస్టు లేకపోతే పశువుల ఎరువూ కలపొచ్చు.

గింజల పిండి..

వేప, కానుగ, సీతాఫల, ఆముదం గింజల పిండిని తగుమాత్రంగా మట్టి మిశ్రమంలో కలపడం ద్వారా చీడపీడలను నివారించవచ్చు. అదనపు పోషకాలు కూడా మొక్కలకు అందుతాయి. కొబ్బరి పొట్టు లేదా రంపపు పొట్టును కూడా కలుపుతున్నారు. మట్టిని వదులుగా ఉంచి మొక్కలు కుచ్చులు కుచ్చులుగా వేళ్లు పోసుకోవడానికి ఇవి దోహదపడతాయి. కొబ్బరి పొట్టు మట్టికన్నా 8 రెట్లు అధికంగా నీటిని పట్టి ఉంచుతుంది. వర్మిక్యులైట్‌ను కూడా కలుపుతున్నారు. ఇది మైకా (అభ్రకం) గనుల

వద్ద లభించే వ్యర్థ పదార్థం. ఇది తేమ ఆరిపోకుండా చూస్తుంది. కాబట్టి వేసవి కాలంలో నీటి అవసరం ఎక్కువ. నీటి వృథా బాగా తగ్గుతుంది.

ఎర్రమట్టి 1 పాళ్లు, ఆకు ఎరువు 4, వర్మీ కంపోస్టు 2, కొబ్బరి పొట్టు 1 పాళ్లలో వాడి మట్టి మిశ్రమాన్ని తయారుచేసుకోవచ్చు. కుండీల్లోనో, మడులలోనో తక్కువ స్థలంలో పెంచుకుంటున్నాం కాబట్టి.. మట్టి పాళ్లు తక్కువగావాడి.. ఇతర పదార్థాలను అధిక పాళ్లలో వాడడం మంచిది. కొబ్బరి పొట్టు అందుబాటులో ఉంటుంది. లేదంటే.. రంపపు పొట్టయినా దొరుకుతుంది. ఈ రెంటిలో ఏదో ఒకటైనా ఉండేలా చూసుకుంటే మంచిది. ఇవి దొరకని పరిస్థితుల్లో సగానికి పైగా ఎర్రమట్టి కలుపుకోవచ్చు.

కుండీల బెజ్జాలు పూడిపోకుండా...

కుండీలకు అడుగు భాగాన విధిగా బెజ్జాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. రెండు మూడు బెజ్జాలు ఉండాలి. అంతేకాదు. అవి పూడిపోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అందుకోసం.. కొన్ని పెంకు ముక్కలు లేదా కొబ్బరి చిప్ప ముక్కలు, చిన్న చిన్న రాళ్ల వంటి గట్టిగా ఉండేవాటిని ఎగుడు దిగుడుగా వేసి మధ్యలో ఖాళీలు ఉండేలా చూడాలి. వాటిపైన అంగుళం మందాన ఎండు



ఆకులు పరవాలి. ఆపైన అంగుళం మందాన ఇసుక పోయాలి. తర్వాత మట్టి, కంపోస్టు తదితరాల మిశ్రమాన్ని పోస్తే కుండీ సిద్ధమైనట్టే. అల్యూమినియం టబ్‌లలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు పెంచుతున్న వారు అడుగున అంగుళం మందాన కొబ్బరి పీచును వాడుతున్నారు. నీరు పోవడానికి అనువుగా ఉండడమే కాకుండా మొక్కల వేళ్లకు వేడి తగలకుండా చూడడానికి కొబ్బరి పీచు ఉపయోగపడుతోంది. తర్వాత కాలంలో కూడా.. ఎక్కువైన నీరు దిగిపోతున్నదీ లేనిదీ గమనిస్తుండాలి. నీరు పోతున్నట్టు లేకపోతే.. కుండీపై నుంచి పుల్లను బెజ్జంలోకి గుచ్చి.. ఎక్కువైన నీరు బయటకు పోవడానికి దారి ఏర్పాటుచేయాలి.

నీరు నిల్వ ఉంటే మొక్కలకు హాని!

కుండీల్లో గాని, మడుల్లో గాని మొక్కలు సక్రమంగా పెరగడానికి తగుమాత్రంగానే నీరు పోయాలి. వాతావరణంలో వేడిని బట్టి ఎంత అవసరమో చూసుకొని ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. కుండీలో మట్టి ఎప్పుడూ తగుమాత్రంగా తడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నీరు నిల్వ ఉండిపోకూడదు. అలాగని మట్టి తడి ఆరిపోకూడదు. ఎప్పుడూ తడీ పొడిగా ఉండాలన్న మాట. ఎక్కువైన నీరు కిందికి ఎప్పటికప్పుడు దిగిపోయేలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

వంటింటి వ్యర్థాలతో కంపోస్టు ఇలా...

ఈ ప్రశ్న 'ఇంటి పంట'కు ఉపక్రమించిన వారిని ఇబ్బందిపెడుతోంది. సమస్య ఎక్కడ ఉందో పరిష్కారం కూడా అక్కడే ఉంటుంది! కంపోస్టును ఎక్కడికో వెళ్లి ప్రతిసారీ కొనుక్కోవడం ఎందుకు? మనమే.. మన ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవచ్చు!!

ఎలా అంటారా..? వెరీ సింపుల్!

వంటింట్లో చెత్తబుట్టలోకి చేరుతున్న వ్యర్థ పదార్థాలతోనే.. 'నల్ల బంగారం' తయారుచేసుకోవచ్చు!!

కూరగాయ తొక్కలు, పండ్ల తొక్కలు, ఆకుకూర వ్యర్థాలు... అంతెందుకు మిగిలిపోయిన అన్నం, కూరలు... ఇంకా చెప్పాలంటే కుళ్లే స్వభావం ఉన్న ఏదైనా... కంపోస్టు తయారీకి వాడొచ్చు. రోజూ వంటింటి వ్యర్థాలను ఇంటి బయట ఒక మట్టి పాత్ర (కంపోస్టర్)లో వేస్తే 90 రోజుల్లో చక్కటి కంపోస్టు తయారవుతుంది.

పర్యావరణానికీ ఎంతో మేలు!

దీని వల్ల 'ఇంటి పంట'కు ఇంటిపట్టునే చక్కటి సేంద్రియ ఎరువు తయారవ్వడమే కాదు.. మునిసిపాలిటీ వాళ్లకు తలనొప్పిగా, భారంగా మారిన చెత్త సమస్యకు మీ అంతట మీరే చక్కటి పరిష్కారం చూపుతున్నారన్నమాట. నలుగురూ ఈ విధంగా వంటింటి వ్యర్థాలను చెత్తబుట్టలో పడెయ్యకపోతే.. పర్యావరణానికీ ఎంతో మేలు జరుగుతుంది!

నిజమేనండీ..!! మునిసిపాలిటీ వాళ్లు చెత్తనంతా ఊరుబయట డంపింగ్ యార్డుల్లో కుమ్మరిస్తున్నారు. ఈ యార్డులు దుర్గంధంతో ముక్కుపుటాలను అదరగొట్టడంతో పాటు పర్యావరణానికి హాని చేస్తున్నాయి! అంటే... వంటింటి వ్యర్థాలతో కంపోస్టు తయారుచేసే వారంతా పర్యావరణానికి మేలు చేస్తున్నట్లేనన్నమాట.

దుర్గంధం రాదు..!

అసలే ఇరుకు ఇళ్లు.. ఖాళీ స్థలాలుండే పల్లెల్లో చేయొచ్చు గానీ... ఇక్కడెక్కడ కంపోస్టు తయారుచేస్తాం? అన్న సందేహం మహానగరవాసులకూ అక్కర్లేదు. ఎందుకంటే.. పద్ధతి ప్రకారం కంపోస్టు చేస్తే.. వ్యర్థాలు మురిగే పరిస్థితి ఉండదు కాబట్టి.. దుర్వాసన రాదు. మట్టితో ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన పాత్ర (టెర్రకోట కంపోస్టర్)ను వాడి సులువుగా కంపోస్టును తయారుచేసుకోవచ్చు.

కంపోస్టర్‌ను ఉపయోగించేది ఇలా..

కంపోస్టర్ ద్వారా ఏరోబిక్ (ఆక్సిజన్ పుష్కలంగా సోకే) పద్ధతిలో కంపోస్టు తయారవుతుంది. నిలువుగా ఒకదానిపై మరొకటి.. మూడు



రోజూ తడిచెత్త, పొడిచెత్త వేసిన తర్వాత కలియదిప్పాలి. పై కుండ నిండిన తర్వాత కింద కుండను పైకి పెట్టుకోవాలి. మూడవ కుండ నిండేటప్పటికి కంపోస్టు సిద్ధమవుతుంది.

కంపోస్టు అంటే ఏమిటి?

దీనినే మెన్యూర్ అని, సేంద్రియ ఎరువు అని అంటారు.

వంటింటి సేంద్రియ వ్యర్థ పదార్థాలను కుళ్లబెడితే వాటి పరిమాణం 70శాతం తగ్గిపోతుంది. అయితే దీనిని చాలామంది గుర్తించడం లేదు.



వంటింటి వ్యర్థాలను ఒక పాత్రలో వేసి కుళ్లబెడితే కంపోస్టు తయారవుతుంది. ఇందుకోసం తేమతో పాటు నత్రజని, కర్బనం సమపాళ్లలో కలిపితే చాలు. అందుకే తడి చెత్తతో పాటు పొడి చెత్తను కూడా కలిపి వేయాలి. అయితే దుర్వాసన వస్తుందేమో అనే కదా మీ సందేహం... గాలి తగులుతూ ఉంటే చెడు వాసన రాదు. ఇది కుళ్లే క్రమంలో వేడి పుడుతుంది. కొన్ని వాయువులు, కొద్దిగా నీరు విడుదల అవుతాయి.



• దీన్ని ఏరోబిక్ కంపోస్టు(బ్లాక్ గోల్డ్) అంటారు.

కుండలు పేర్చినట్టు ఉంటుంది.. కంపోస్టర్. వంటింటి వ్యర్థాలు (ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను వేరుచేసి పారేయాలి) మొదట పైన కుండలో వేస్తుండాలి. నలుగురు సభ్యులున్న కుటుంబంలో వంటింటి నుంచి రోజుకు ముప్పావు కిలో నుంచి కిలో వరకూ తడి చెత్త వస్తుందని అంచనా. ఆ చెత్తతో 20 రోజుల్లో పైకుండ నిండుతుంది. ఆ కుండను మధ్యలోకి మార్చి... మధ్యలో కుండను పైకి పెట్టాలి. అదీ నిండాక... ఆ చెత్తను మధ్యలోని కుండలో పోయాలి. అదీ నిండాక అట్టడుగున ఉన్న కుండలోకి పోయాలి. ఇలా చేస్తే 3 నెలల్లో చక్కటి కంపోస్టు తయారవుతుంది. వ్యర్థ పదార్థాలతో... నాణ్యమైన సేంద్రియ ఎరువు తయారైందన్న మాట. కంపోస్టు చక్కటి మట్టి వాసన వస్తుంది. ఇంతకన్నా పుష్కలంగా పోషకాలన్నీ ఉన్న సహజ ఎరువు మరేమీ ఉండదు!

తడి చెత్త.. పొడి చెత్త కలిపి వేయాలి!

వంటింటి వ్యర్థాలను టెర్రకోట కంపోస్టర్‌లో వేయడానికి రోజుకు 5 నిముషాలకన్నా పట్టదు. తడి వ్యర్థాలను కంపోస్టర్‌లో వేసిన ప్రతిసారీ.. గుప్పెడు ఎండు ఆకులో లేదా రంపపు పొట్టో వేయాలి. ఇవి దొరక్కపోతే.. పాత న్యూస్ పేపర్‌ను సన్నటి పీలికలుగా చింపి కూడా వేయొచ్చు. తడి, పొడి వ్యర్థాలను వేసినప్పుడల్లా కలియతిప్పడం మరువరాదు.

మామూలు కుండలతోనూ కంపోస్టర్!

టెర్రకోట కంపోస్టర్లు అందుబాటులో లేని చోట మామూలు కుండలతోనే కంపోస్టర్‌ను తయారుచేసుకోవచ్చు. మూడు కుండలు తీసుకోండి... కార్పెంటర్ వద్ద డ్రిల్లింగ్ మిషన్‌తో మూడు కుండలకూ నాలుగు దిక్కులా (గాలి ఆడడం కోసం) నెమ్మదిగా చిన్నచిన్న బెజ్జాలు పెట్టించండి. పైన పెట్టే రెండు కుండలకు.. అడుగున కూడా ఒక బెజ్జం పెట్టించండి. వ్యర్థాలలో ఉండే తడి ఊట ఏదైనా ఉంటే కిందికి దిగడానికే ఈ బెజ్జం. అట్టడుగున పెట్టే కుండకు అడుగున బెజ్జం అక్కర్లేదు. అంతే.. కంపోస్టర్ సిద్ధం!!

మరిన్ని వివరాల కోసం www.dailydump.org వెబ్ పేజీని చూడొచ్చు.


కంపోస్టర్ అడుగున ఇలా ఉంటుంది. దీనిపై పేపర్ వేసి చెత్త వేస్తూ ఉంటే చాలు.


తడి చెత్త, పొడి చెత్త కలిపి వేస్తూ (రోజుకు ఒకసారి) కలుపుతూ ఉంటే కొన్నాళ్లకు కంపోస్టు సిద్ధమవుతుంది.


కుండనూ కంపోస్టర్‌గా మార్చుకోవచ్చు



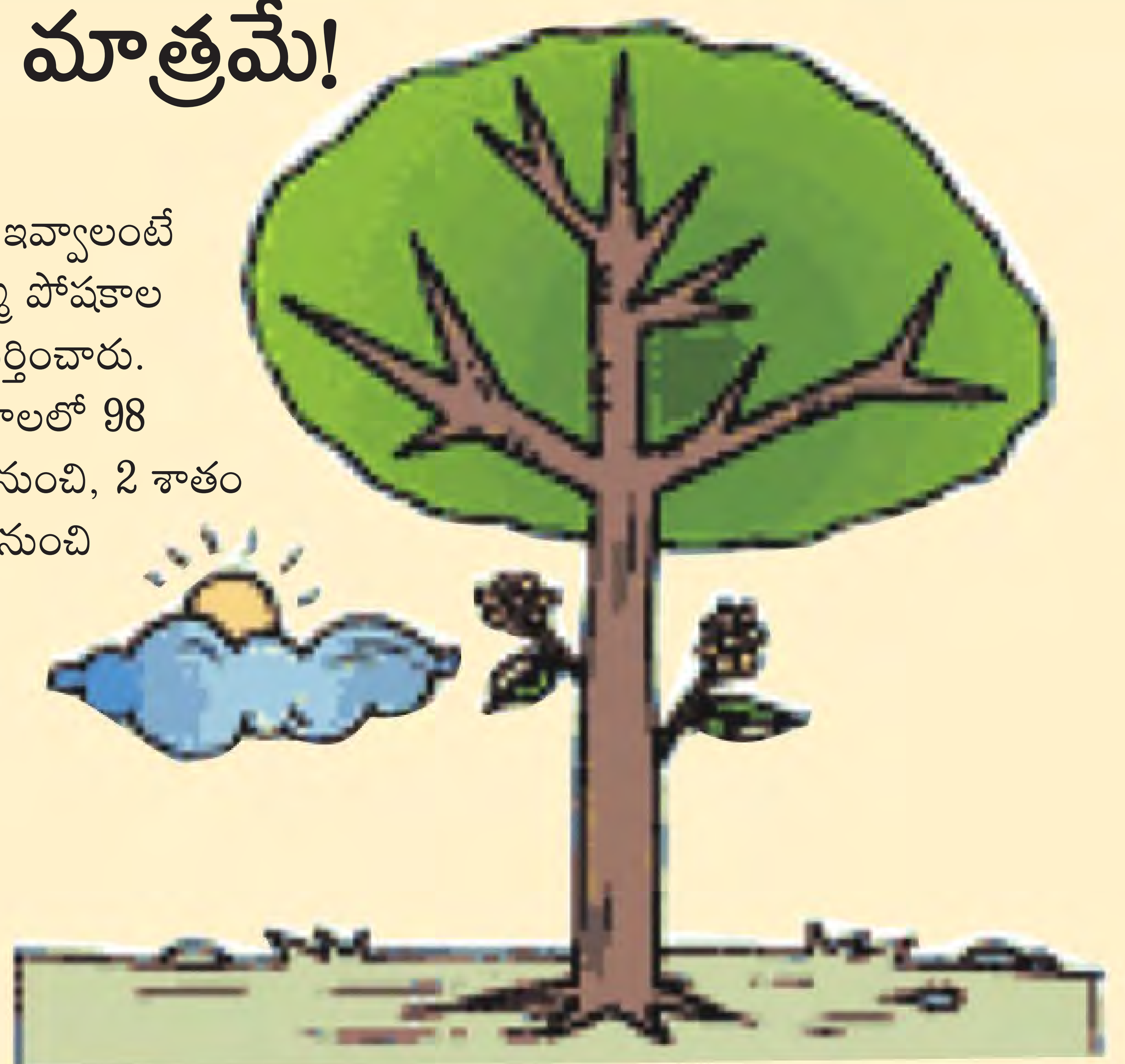


తడిచెత్తతో పాటు ఎండుఆకులు లేదా రంపపుపొట్టు లేదా పేపర్ ముక్కలు వేయాలి.

• **పోషకాల లోగుట్టు!**

నేల నుంచి తీసుకునేది 2% పోషకాలు మాత్రమే!





మొక్క ఏపుగా ఎదిగి ఫలసాయాన్ని ఇవ్వాలంటే 100 నుంచి 120 రకాల స్థూల, సూక్ష్మ పోషకాల అవసరం ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. మొక్కలు తమకు అవసరమైన పోషకాలలో 98 శాతాన్ని వాతావరణం (గాలి, నీరు) నుంచి, 2 శాతం పోషకాలు లేదా మూలకాలను మట్టి నుంచి వేళ్ల ద్వారా గ్రహిస్తాయి. అయితే, రసాయనిక ఎరువుల ద్వారా 4 స్థూల పోషకాలు మాత్రమే ఇవ్వగలం. మిగతా (30 నుంచి 120 రకాల) సూక్ష్మ పోషకాలు, అవి కావాల్సింది స్వల్ప మోతాదులోనే అయినప్పటికీ, అవి అందనప్పుడు మొక్కలు బలహీనపడి చీడపీడల బారినపడతాయి. సేంద్రియ ఎరువులతో సారవంతమైన, జీవం తొణికిసలాడే మట్టి మాత్రమే మొక్కలకు, చెట్లకు, పంటలకు కావాల్సిన అన్ని పోషకాలనూ అందించగలుగుతుంది.

మేడపైనే కూరగాయల మడి!

విష రసాయనాల అవశేషాలతో కూడిన కూరగాయలు, ఆకుకూరలను మార్కెట్‌లో కొనుక్కొని తినడం కన్నా... ఉన్నంతలో తమకు తామే పండించుకోవడమే మిన్న అనే చైతన్యం పట్టణ ప్రాంత వినియోగదారుల్లో క్రమంగా పరివ్యాప్తమవుతోంది. నగరాల్లో, పట్టణాల్లో స్థిర నివాసం ఏర్పాటుచేసుకున్న గృహయజమానులు ఇంటి దగ్గరే పండించుకోవడానికి తమకు తగిన ప్రత్యామ్నాయాలు వెతుకుతున్నారు. ఈ దిశగా అక్కడక్కడా కొందరు ఇప్పటికే ముందడుగు వేశారు. ఇంటి చుట్టూ పెద్దగా స్థలం లేని పరిస్థితి ఉన్నా... ఇంటిపైనే ప్రత్యేక మడులు ఏర్పాటు చేసుకొని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎంచక్కా పెంచుతున్నారు. తమ కుటుంబ ఆరోగ్యం కోసం రసాయనాలు వాడకుండా సహజ సేద్యం చేస్తున్నారు. అంటే.. ఇళ్లమయం అయిపోయిన నగరాలు, పట్టణాల్లోనూ పక్కా ఇళ్ల పైనే వ్యవసాయ క్షేత్రాలు కొలువుదీరడం ప్రారంభమైందన్న మాట. ఇలా ఇంటిపైనే కూరగాయల మడిని నగరాలు, పట్టణాల్లో నివాసం ఉండే వారే కాదు.. పల్లెల్లో పక్కా భవనాల్లో ఉండే వాళ్లూ ఏర్పాటుచేసుకోవచ్చు. పొలంలో పంటలు పండించే వాళ్లయినా.. అవి ఏడాది పొడుగునా అందుబాటులో ఉండవు కాబట్టి... ఇంటి పట్టున కూడా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు పండించుకోవచ్చు కదండీ..!

పాత టైరును కత్తిరించి కుండీగా మార్చుకోవచ్చు





ఇటుకల మడి అడుగున ప్లాస్టిక్ షీట్ వేస్తే చాలు

మేడపై మడుల్లో సమృద్ధిగా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

నగరాలు, పట్టణ ప్రాంతవాసుల్లో ఆరోగ్య స్పృహ విస్తృతమవుతున్నకొద్దీ రోజువారీ ఆహారంలో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్ల వాడకం పెరుగుతోంది. అన్నం తక్కువగా.. కూరగాయలు ఎక్కువగా వాడాలన్న చైతన్యం పెరుగుతోంది. ఎక్కడో దూరాన ఎటువంటి నీటితో, ఎటువంటి విష రసాయనాలు విచ్చలవిడిగా వాడి పండిస్తున్నారో తెలియని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తినడం కన్నా... మొదట్లో కొంచెం శ్రమ అనిపించినా.. ఇంటిపైన ఉన్న ఖాళీని పొలంగా మార్చుకునే సులువైన మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నారు. బియ్యం తదితర ఆహార కోసం.. కొంచెం శ్రమ అనిపించినా మేడపైనే కుండీలతోపాటు వీలైనన్ని మడులు ఏర్పాటుచేసుకుంటున్నారు.

శ్లాబ్ లీకవుతుందేమో..!

మేడపైన కూరగాయల మడి ఏర్పాటుచేసుకుంటే నీటి వల్ల శ్లాబ్ దెబ్బతింటుందేమోనన్న సందేహం ఉండొచ్చు. అయితే, అటువంటి సందేహం అక్కర్లేదని అంటున్నారు హైదరాబాద్‌లోని ఉప్పల్‌కు చెందిన మురళి. ఆయన తన ఇంటిపైన మడిలో ఆకుకూరలు ఏడాది క్రితం నుంచే పుష్కలంగా పెంచుతున్నారు. గత ఏడాది అత్యధికంగా వర్షాలు కురిసినా ఇబ్బందేమీ రాలేదన్నారు. ఇల్లు కట్టేటప్పుడే వర్షం నీరు ఇంకకుండా ఉండేందుకు ళ్లుగా పెంచుతున్నారు. మడి అడుగున పాలిథిన్ షీట్ వేశారు. మొక్కలకు అవసరం మేరకు కొద్ది లీటర్ల నీటిని టిన్నుతో చల్లుతున్నారు.

అంటే.. నీటి లభ్యత తక్కువగా ఉన్న వారు సైతం... నిక్షేపంగా ఇంటిపైన కూరగాయల మడిని ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చన్నమాట! వట్టి మట్టి వాడినప్పటికన్నా ప్రత్యేకంగా సిద్ధం చేసుకున్న మట్టి, కంపోస్టు, కొబ్బరి పొట్టు మిశ్రమం వాడితే... బరువుకు బరువూ తగ్గుతుంది.. పోషకాలు పుష్కలంగా అందుతాయి కాబట్టి దిగుబడికి దిగుబడీ బాగా వస్తుంది.

ఎండాకాలం గ్రీన్ షేడ్‌నెట్‌తో రక్షణ

మేడ మీద కూరగాయల మడి అనగానే ఎండాకాలం వస్తుంటే ఇప్పుడెలా? అనుకునేరు.



నేలమీదైనా ఇలా ప్లాస్టిక్ షీట్ వేసి మడిని తయారు చేసుకోవచ్చు



ప్లాస్టిక్ షీట్‌పైన మట్టి మిశ్రమాన్ని పోస్తే మడి ఇంటిపంటల సాగుకు సిద్ధమైనట్లే...



సిమ్మెంట్, ఇటుకలతోనూ ఇలా మడులు చేసుకోవచ్చు...



టెర్రస్ మీద ఎత్తు మడులను ఇలా నిర్మించుకోవచ్చు...

ధాన్యాలైతే నగరాల్లో నమ్మకమైన సేంద్రియ దుకాణంలో కొంచెం ఖరీదైనా కొనుక్కోవడానికి అవకాశం ఉంది. లేదంటే.. గ్రామాల నుంచి నెలకోసారో, రెండు నెలలకోసారో తెప్పించుకోవచ్చు. అయితే.. విష రసాయనాలు వాడకుండా సహజంగా పండించిన కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎక్కడో, ఎప్పుడో గాని దొరకని పరిస్థితి ప్రస్తుతం నెలకొని ఉంది. దీన్ని అధిగమించడానికి ఎవరికి వాళ్లు ఇళ్లపైనే ప్రత్యేకంగా మడులు ఏర్పాటు చేసుకోవడమే ఉత్తమమన్న భావం నగరవాసుల్లో అంతకంతకూ ప్రబలమవుతోంది. కుండీల్లోనూ ఆకుకూరలు, కూరగాయలు పెంచుతున్నా.. టెర్రస్‌పై ఖాళీని ఉపయోగించి కుటుంబానికి సరిపడా సమృద్ధిగా పండించుకోవచ్చన్న ఆలోచన మడుల ఏర్పాటుకు దారి తీస్తోంది. కుటుంబం ఆరోగ్యం రక్షించుకోవడం తగిన జాగ్రత్త ఎవరైనా తీసుకుంటారు. అది చాలు. ప్రత్యేకించి ఏమీ చేయనక్కరలేదని మురళి అంటున్నారు. తమ ఇంటికి సాధారణంగా 6 అంగుళాల మందానే శ్లాబ్ వేశామన్నారు. కూరగాయల మడిపై నీరు కూడా తగు మాత్రంగానే చల్లుతుంటాం కాబట్టి దీని గురించి అంతగా వర్రీ అవనక్కరలేదు. మడి అడుగున కొంచెం మందపాటి పాలిథిన్ షీట్ పరిస్తే ఇక అసలు ఏ ఇబ్బందీ రాదు. అయితే... ఇక్కడ ఒక విషయం గమనించాలి. బాగా పాతపడిన ఇళ్లు, చాలా ఏళ్ల క్రితం పిల్లర్లు వేయకుండా శ్లాబ్ వేసిన ఇళ్లపై మడి ఏర్పాటుచేసుకునేటప్పుడు ఇంజనీర్ సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం. హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్‌లోని ప్రగతి రిసార్ట్స్ అధినేత డాక్టర్ జీబీకే రావు తన ఇంటిపైన అనేక మడుల్లో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు నాలుగేళ్లుగా... ఆకుకూరలు 30,40 రోజుల్లో వచ్చేస్తాయి. టమాటో, వంగ మొక్కలు నాటినా.. మరీ ఎండలు ముదురుతున్నప్పుడు గ్రీన్ షేడ్‌నెట్ ఏర్పాటు చేసుకుంటే సరి! 35 డిగ్రీల సెల్షియస్ వరకూ కూరగాయలకు, ఆకుకూరలకు (క్యాబేజీ, క్యారట్, బీట్‌రూట్ వంటి కొన్ని నీడను కోరుకునే మొక్కలకు తప్ప) ఇబ్బంది ఉండదు. షేడ్ కింద కనీసం పది డిగ్రీల ఎండ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి గ్రీన్ షేడ్ ఏర్పాటు చేసుకుంటే ఎండాకాలం ముదిరినా ఏ పంటలైనా నిక్షేపంగా పండించుకోవచ్చు. వేసవి సెలవులకు వెళ్లేటప్పుడు మడిని ఎవరో ఒకరికి అప్పగించి వెళ్లవచ్చు. లేదా అప్పటికల్లా పూర్తయ్యే ఆకుకూరలు, కొత్తిమీర, పుదీనా.. మడిలో వేసుకోవచ్చు. తిరిగి వచ్చాక మళ్లీ ప్రారంభించవచ్చు. ఏమంటారు...?

ప్రణాళిక ఇలా..!



రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు వాడకుండా సేంద్రియ పద్ధతుల్లో 'ఇంటిపంట'లు పండించు కోవాలనుకునే వారు తొలుత ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలి.

టెర్రస్ మీద, పెరట్లో ఇంటిపంటలకు సిద్ధం చేసుకున్న మడులు/కుండీలు /టబ్ లలో ప్రణాళికాబద్ధంగా ఆకుకూరలు, తీగజాతి పాదులు, కూరగాయ మొక్కలు నాటుకుంటే మేలు. ఒకేసారి పంట ఎక్కువగా వచ్చి ఒకేసారి అన్ని పంటలూ అయిపోకుండా ఉండాలంటే ప్రణాళిక అవసరం. తార్నాకలోని సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం(సీఎస్ఏ) (040–27017735) నిపుణులు రూపొందించిన ప్రణాళిక ఇందుకు ఉపకరిస్తుంది.

ఏడాది పొడవునా కూరగాయలు పొందడం ఎలా?

ప్రతి నెలా ఆ కాలానికి అనుగుణమైన కూరగాయ మొక్కలు కొన్ని నాటుకుంటూ, ఆకుకూరలు వేసుకుంటూ ఉంటే ఏడాది పొడవునా కూరగాయలు, ఆకుకూరలను సాగు చేసుకోవచ్చు. ఆకుకూరల పంట 3 నెలల్లో పూర్తవుతుంది. బీర, సొర వంటి తీగజాతి పంటలు నాలుగు నెలల్లో పూర్తవుతాయి. వంగ, టమాటా ఏడాది పాటు వస్తాయి. వేసిన పంటలు పూర్తయిన తర్వాత ఆ కుండీలు, మడుల్లో అంతకు ముందు వేసిన పంటలు కాకుండా వేరే పంటలు వేసుకోవాలి.

ఏ కూరగాయలు అవసరమన్న దాన్ని బట్టి ఏయే రకాలు నాటుకోవాలో నిర్ణయించుకోవచ్చు. మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉండని అరుదైన

ఏ కూరగాయలు ఎన్ని రోజులకు కోతకొస్తాయి?

పంట	మొదటి కోత	దిగుబడి కాలం
తోటకూర/పాలకూర:	25–30 రోజులకు	2 నెలలు
గోంగూర	30 రోజులకు	3 నెలలు
మెంతికూర	30 రోజులకు	2 నెలలు
(బేబీ మెంతికూరను పది రోజుల్లోనే పీకెయ్యొచ్చు)		
కొత్తిమీర	20–25 రోజులకు పీకెయ్యొచ్చు	
టమాటా	65–70 రోజులకు	ఏడాది వరకూ
వంగ	65–70 రోజులకు	ఏడాది వరకూ
మిరప	55–65 రోజులకు	3 నెలలు
బెండ	45–50 రోజులకు	2 నెలలు
బఠాణీ/ గోరుచిక్కుడు/ చిక్కుడు/ఫ్రెంచి చిక్కుడు:	55 రోజులకు	3 నెలలు
కాకర/ బీర/సొర/పొట్ల/దోస:	60 రోజులకు	2 నెలలు

రకాలు వేసుకోవచ్చు. టమాటా, వంగ, మిరప నారు అందుబాటులో లేకపోతే నేరుగా విత్త నాలు కూడా తగినంత దూరంలో నాటుకో వచ్చు. ఒక్కో పాదులో మూడు/నాలుగు విత్త నాలు వేయాలి. ఒక వేళ విత్తనాలన్నీ మొలకె త్తినా.. ఆరోగ్యంగా ఉన్న ఒకటి/రెండు మొక్క లను ఉంచి మిగతా మొక్కలను పీకెయ్యవచ్చు.

ఆకుకూరలను ఎన్నాళ్లు పెంచాలనుకుంటు న్నామన్న దాన్ని బట్టి ఎంత ఎడంగా వేసుకో వాలో నిర్ణయించుకోవాలి. ఉదాహరణకు.. గోంగూరను నెలలో వేళ్లతో సహా తీసెయ్యాల నుకుంటే వత్తుగా(అంగుళానికి ఒక మొక్క

ఎన్ని రోజుల నారు నాటుకోవాలి...

పంట పేరు	నారు వయస్సు
టమాట	3–4 వారాలు
వంగ	4–5 వారాలు
మిరప	6–8 వారాలు
ఉల్లి	6–8 వారాలు
క్యాబేజీ	4–5 వారాలు
క్యాలీఫ్లవర్	3–4 వారాలు



చొప్పున) విత్తుకోవాలి. అయితే, పీకెయ్య కుండా ఆకులు మాత్రమే కోసుకుంటూ 3 నెలల నుంచి 5 నెలలు వరకూ పెంచవచ్చు. ఇలా చెట్టు మాదిరిగా పెంచాలనుకుంటే అడుగున్నర దూరంలో వేసుకోవాలి. గోంగూరను ఎక్కువ నెలలు పెంచితే 'పిండినల్లి' పురుగు ఆశిస్తుంది. వేపనూనె చల్లుతున్నా దీని తీవ్రత తగ్గుతుందే కానీ అసలు రాకుండా మాత్రం ఉండదు. విత్త నాలు కావాలనుకుంటే 7 నెలల వరకూ గోంగూర మొక్కలను పెంచాలి.

తోటకూరను నెల రోజుల్లో వేళ్లతో పాటు పీకెయ్యొచ్చు. లేదా 20 రోజులకో కోత కోసుకో వచ్చు. తోటకూర గోంగూర కన్నా వేగంగా వస్తుంది. 4 నెలల తర్వాత తోటకూర



నాణ్యంగా ఉండదు. పురుగులు, తెగుళ్ల ఆశించే అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి. 4–5 నెలలకు విత్తనాలొస్తాయి. ఎక్కువ నెలలు పెంచాలను కున్న గోంగూర/ తోటకూర మొక్కలకు 40 రోజుల వయస్సులో పిలక తుంచేయాలి. దీని వల్ల పక్క కొమ్మలు ఎక్కువ వచ్చి గుమ్మటంగా పెరుగుతుంది. ఎక్కువ దిగుబడి వస్తుంది. ●

ఏ నెల్లో ఏ యే ఇంటిపంటలను వేసుకోవచ్చు?

జనవరి	పాలకూర, ఆలూ/బీన్స్, ఉల్లి, గోరుచిక్కుడు, క్యాబేజీ, టమాటా, క్యారట్, బెండ, గోరుచిక్కుడు, చుక్కకూర, మెంతికూర, బేబి మెంతికూర
ఫిబ్రవరి	బెండ, గోరుచిక్కుడు, ఉల్లి, బీర, పాలకూర, టమాటా, మిరప, చుక్కకూర, వంగ, మెంతికూర
మార్చి	బెండ, గోరుచిక్కుడు, తోటకూర, బీర, పాలకూర, టమాటా, మిరప, చుక్కకూర, వంగ
ఏప్రిల్	బెండ, గోరుచిక్కుడు, తోటకూర, బీర, పాలకూర, బెండ, మిరప, టమాటా, బొబ్బర్లు, వంగ
మే	బెండ, గోరుచిక్కుడు, తోటకూర, బీర, పాలకూర, బెండ, మిరప, టమాటా, మెంతికూర, బొబ్బర్లు, వంగ
జూన్	వంగ, గోంగూర, మిరప, తోటకూర, టమాటా, బెండ, మిరప, పాలకూర, బొబ్బర్లు, గోరుచిక్కుడు
జూలై	వంగ, గోంగూర, మిరప, తోటకూర, టమాటా, బెండ, దోస, పాలకూర, గోరుచిక్కుడు, బొబ్బర్లు, ఉల్లి
ఆగస్టు	వంగ, గోంగూర, మిరప, తోటకూర, టమాటా, బఠాణీ, దోస, క్యాబేజీ, పాలకూర, గోరుచిక్కుడు, బొబ్బర్లు, ఉల్లి
సెప్టెంబర్	వంగ, గోంగూర, మిరప, ముల్లంగి, టమాటా, బఠాణీ, దోస, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, గోరుచిక్కుడు, కాప్సికం, ఉల్లి
అక్టోబర్	వంగ, ఆలూ/బీన్స్, మిరప, ముల్లంగి, టమాటా, బఠాణీ, దోస, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, వంగ, కాప్సికం, ఉల్లి
నవంబర్	పాలకూర, ఆలూ/బీన్స్, ఉల్లి, ముల్లంగి, క్యాబేజీ, టమాటా, క్యారట్, బీన్స్, క్యాలీఫ్లవర్, వంగ, క్యాప్సికం, మెంతికూర
డిసెంబర్	పాలకూర, ఆలూ/బీన్స్, ఉల్లి, గోరుచిక్కుడు, క్యాబేజీ, టమాటా, క్యారట్, బీన్స్, క్యాలీఫ్లవర్, వంగ, కాప్సికం, మెంతికూర

• కేస్ స్టడీ

సహజ పంటలకు సప్త సూత్రాలు!

'సాక్షి' ప్రారంభించిన 'ఇంటిపంట' కాలమ్ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వేలాది మందిలో స్ఫూర్తిని రగిలించి 'ఇంటి పంట'ల సాగుకు ఉపక్రమింపజేసింది. నివసించే ఇంటి వద్ద ఉన్న తక్కువ స్థలం లోనే కూరగాయలు, ఆకుకూరలు సేంద్రియ పద్ధతిలో పండించుకుంటూ ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడుపుతు న్నారు. అటువంటి సహజాహార ప్రేమికుల్లో డా. వసంత శ్రీనివాసరావు (94922 93299- సాయంత్రం 7-8 గంటల మధ్య మాత్రమే) ఒకరు. కొత్తగా ఇంటిపంటల సాగు ప్రారంభించిన వారికి తరచూ ఎదురయ్యే సందేహాల నివృత్తి కోసం.. కొన్ని పద్ధతులు, సూచనలను స్వీయానుభవంతో ఆయన మీ ముందుంచుతున్నారు.



1 జీవామృతం



కావలసిన పదార్థాలు: తాజా(పది రోజుల్లోపు) నాటు ఆవు పేడ 2 కేజీలు, నాటు ఆవు పంచకం ఒకటిన్నర లీటర్లు, బెల్లం (సేంద్రియ బెల్లం ఉత్తమం) అర కేజీ, ఏదైనా పప్పుల(కంది/శనగ/మినుము/పెసర..) పిండి అర కేజీ, బాగా మగ్గిన అరటి పండ్లు 2 లేదా 3, చెట్ల కింద మట్టి 2 గుప్పిళ్లు, 30 – 35 లీటర్ల నీరు, 50 లీటర్ల డ్రమ్ము.

తయారీ విధానం: పేడ, తురుముకున్న బెల్లం, పప్పుల పిండి, మట్టి, అరటి పండ్ల గుజ్జు.. వీటిని చేతితో బాగా కలపాలి. ఆ తరువాత ఈ మిశ్రమంలో ఆవు మూత్రం వేసి మళ్లీ కలపాలి. ఇలా తయారు చేసుకున్న మిశ్రమాన్ని 50 లీటర్లు పట్టే డ్రమ్ములో వేసుకొని 30 నుంచి 35 లీటర్ల నీటిని పోయాలి. ఇలా తయారు అయిన ద్రావణాన్ని నీడలో పెట్టుకోవాలి. ఇలా భద్రపరచుకున్న ద్రావణాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం పూటల్లో వేప కర్రతో ఒక నిమిషం పాటు కుడి చేతివైపు తిప్పుతూ మొదట 3 రోజులు కలుపుకోవాలి. నాలుగో రోజు నుంచి వాడుకోవ డానికి జీవామృతం మంచి బ్యాక్టీరియాతో తయారవుతుంది.

వాడే విధానం: ఇలా తయారైన జీవామృతాన్ని 1:10 నిష్పత్తిలో మొక్కలు, చెట్ల పాదుల్లో పోయవచ్చు. వాటిపైన పిచికారీ చేయొచ్చు. ఇలా తయారుచేసు కున్న జీవామృతాన్ని 7-10 రోజుల్లోపు వినియోగించాలి.

2 ఘన జీవామృతం



కావలసిన పదార్థాలు: తాజా ఆవు పేడ 2 కేజీలు, బెల్లం పావు కేజీ, ఏదైనా పప్పుల పిండి పావు కేజీ, ఆవు మూత్రం తగినంత (100 మిల్లీలీటర్లు మించకుండా).

తయారీ విధానం: తురిమిన బెల్లం, పిండి, ఆవుపేడ.. ఈ మూడిటిని బల్లపరుపుగా పరచిన ప్లాస్టిక్ షీట్ లేదా గోనెసంచిపై వేసి చేతితో బాగా కలిపి.. ఉండలు తయారు చేసుకోవడానికి వీలుగా తగినంత ఆవు మూత్రం కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఉండల్లా చుట్టి, నీడలోనే ఆరబెట్టాలి. నీడలో పూర్తిగా ఎండిన ఈ ఉండల్ని పొడి చేసు కొని ఒక గోనె సంచిలో నిల్వ ఉంచి సంవత్సరమంతా వాడుకోవచ్చు.

వాడే విధానం: ఘన జీవామృతాన్ని మొక్క మొదట్లో గుప్పెడు చొప్పున ప్రతి 10 నుంచి 15 రోజులకోసారి వేసుకోవాలి. ఇందులో నిద్రావస్థలో ఉండే మేలుచేసే సూక్ష్మజీవులు నీరు తగిలినప్పుడు మేలుకుంటాయి. వీటి ద్వారా మొక్కలకు మంచి పోషకాలు అందుతాయి.

వేపకషాయం

3



కావలసిన పదార్థాలు: తాజా వేపాకులు అర కేజీ, దేశీ ఆవు తాజా పేడ అర కేజీ, దేశీ ఆవు మూత్రం అర లీటరు.

తయారీ విధానం: మెత్తగా నూరిన వేపాకు మిశ్రమానికి ఆవు పేడ, ఆవు మూత్రం చేతితో కలుపుకోవాలి. ఈ రకంగా కలుపుకున్న వేప కషాయాన్ని 3 రోజులు పులియబెట్టాలి. నాలుగో రోజున ఈ మిశ్రమాన్ని గుడ్డతో వడ బోసి దాచుకోవాలి. 1:10 నిష్పత్తిలో వేప కషాయం, నీరు కలిపి ప్రతి పది నుంచి పది హేను రోజులకొకసారి మొక్కలపై పిచికారీ చేసుకోవాలి.

కీటకాల నివారిణి (మల్టీ పెస్ట్ కంట్రోలర్)

4



కావలసిన పదార్థాలు: పావు కేజీ చొప్పున జిల్లేడు, మారేడు, వేప, కానుగ, ఉమ్మెత్త, సీతాఫలం, గన్నేరు ఆకులతోపాటు దేశీ ఆవు మూత్రం (డ్రమ్ములో వేసిన ఈ ఆకుల మిశ్రమం పూర్తిగా మునగడానికి) తగినంత.

తయారీ విధానం: పైన చెప్పిన అన్ని రకాల ఆకులను మెత్తగా నూరుకొని.. ఏదైనా ఒక ప్లాస్టిక్ పాత్రలో పెట్టి ఆకుల మిశ్రమం పూర్తిగా మునిగే వరకు ఆవు మూత్రం పోయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని 15 రోజులు మురగబెట్టాలి. ఆ తర్వాత వడకట్టుకొని ఒక సీసాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. కషాయాన్ని 1:30 నిష్పత్తిలో నీటిలో కలిపి మొక్కలపై పిచికారీ చేసుకోవాలి. ఇది ఎన్ని రోజులు నిల్వ ఉన్నదైతే అంత ఎక్కువ ప్రభావశీలంగా పనిచేస్తుంది.

ఎగ్ అమైనో యాసిడ్ (ముట్టగయం)

5



కావలసిన పదార్థాలు: నాటు కోడిగుడ్లు 2 లేక 3, మూత ఉన్న గాజు సీసా(లీటరు ద్రవం పట్టే అంతది), నాటు కోడిగుడ్లు మునగడానికి కావలసినంత తాజా నిమ్మరసం, బెల్లం (సేంద్రియ బెల్లం ఉత్తమం) పావు కేజీ.

తయారీ విధానం: గాజు సీసాలో నాటు కోడిగుడ్లను (పగలగొట్టకుండా, పెంకు తీయకుండా) ఉంచాలి. గుడ్లు మునిగేంత వరకు తాజా నిమ్మరసం పోయాలి. మూత గట్టిగా పెట్టి 18 రోజులు వేడి తగలని ప్రదేశంలో ఉంచు కోవాలి. 18వ రోజున దీనిలో తురిమిన బెల్లాన్ని వేసి బాగా కలిపి ఆ రోజు నుంచి మళ్లీ పది రోజుల వరకు వేడి తగలని నీడ ప్రదేశంలో భద్రపరచాలి. మొత్తం 28 రోజుల్లో పిచికారీకి సిద్ధమవుతుందన్నమాట.

పిచికారీ విధానం: సిద్ధమైన ఎగ్ అమైనో యాసిడ్‌ను ఒక లీటరు నీటికి 2 మిల్లీలీటర్లు కలిపి మొక్కలపై పిచికారీ చేసు కోవాలి. పిచికారీలో మరోపద్ధతి: 900 మిల్లీలీటర్ల నీటికి 100 మిల్లీలీటర్ల జీవామృతం, 2 మిల్లీలీటర్ల ఎగ్ అమైనో యాసిడ్ కలిపి కూడా మొక్కలపై పిచికారీ చేసుకోవచ్చు. పూత పుష్కలంగా వస్తుంది. పూత రాలకుండా ఉండడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

బూడిద+ పసుపు మిశ్రమం

6



కావలసిన పదార్థాలు: దేశీ/నాటు ఆవు పేడతో చేసిన పిడకలు, పసుపు

తయారీ పద్ధతి: పిడకలను కాల్చి బూడిద చేసుకోవాలి. తర్వాత ఆ బూడిదను మట్టికుండలో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా నిల్వ చేసుకున్న బూడిద తగినంత తీసుకొని.. అంతే పరిమాణంలో పసుపు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తీగజాతి మొక్కలపై చల్లితే పూత రాలడం తగ్గుతుంది.

ఆచ్ఛాదన (మల్చింగ్)

7



కుండీల్లోని మట్టిని నిత్యం తేమగా ఉంచడానికి ఆచ్ఛాదన(మల్చింగ్) పద్ధతి బాగా సహకరిస్తుంది. ఈ ఆచ్ఛాదన ఎండిపోయిన ఆకులతోను, ఎండు వరిగడ్డితోను చేసుకోవచ్చు. ఈ ఆచ్ఛాదన 7 నుంచి 10 అంగుళాల మందాన వేయాలి. తద్వారా కుండీల్లో ఉన్న మట్టి తేమను పట్టి ఉంచగలుగుతుంది. మట్టిలో ఉన్న వానపాములు మట్టి పైభాగానికి రావడానికి అనువైన వాతావరణం అక్కడ ఏర్పడుతుంది. వాటితోపాటుగా కింది మట్టిలోని పోషకాలను మొక్కల వేళ్లకు అందుబాటులోకి తెస్తుంది. మొక్కలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి.

• జీరో బడ్జెట్

పాలేకర్ కిచెన్ గార్డెనింగ్ మెలకువలు

విస్తారమైన పొలాల్లోనే కాదు.. నగరాల్లో మేడల మీద, పెరట్లో అందుబాటులో ఉండే కొద్దిపాటి స్థలాల్లోనూ నిస్సందేహంగా ప్రకృతి వ్యవసాయం చేయొచ్చునంటున్నారు పెట్టుబడి లేని ప్రకృతి వ్యవసాయోద్యమ పితామహుడు సుభాష్ పాలేకర్. రైతుల కోసం తరచుగా శిక్షణ శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్న ఆయన నగరవాసుల కోసం ప్రత్యేకంగా నేచురల్ టెర్రస్ కిచెన్ గార్డెనింగ్ మెలకువలు కూడా చెబుతున్నారు. పాలేకర్ చెప్పిన ఆ విశేషాలు ఇవీ.. మట్టి సజీవమైనది. ఇందులోని సూక్ష్మజీవులు, వానపాములే పోషకాలను అందిస్తాయి. 'జీవామృతం' వీటిని చైతన్యపరుస్తుంది. రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు, వర్మీ కంపోస్టు అక్కర లేదని పాలేకర్ స్పష్టం చేస్తున్నారు. .



సుభాష్ పాలేకర్

మట్టి మిశ్రమం: కుండీలు, మడుల్లో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు సాగు చేసుకోవడానికి నల్లమట్టి వాడితే, దానికి ఇసుక కలపాలి. ఎర్రమట్టి వాడితే ఇసుక కలపనక్కర్లేదు. నల్ల మట్టి 50%, ఇసుక 25%, ఘనజీవామృతం 25% కలిపి మట్టి మిశ్రమాన్ని తయారు చేసుకోవాలి.

నాటు విత్తనాలే వాడాలి: నాటు విత్తనాలనే వాడాలి. హైబ్రీడ్ విత్తనాలు ప్రకృతి వ్యవసాయానికి పనికిరావు. రసాయనిక ఎరువులు తగిలితేనే హైబ్రీడ్ విత్తనాలు దిగుబడినిస్తాయి. నాటు/దేశవాళీ/సూటి రకాల విత్తనాలు ప్రకృతిసిద్ధంగా చక్కగా పెరిగి, మంచి దిగుబడులను, ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి.



జీవామృతం

కుండీని సిద్ధం చేసుకునే పద్ధతి: రెండు/మూడు ఇటుకలను పరిచి వాటిపైన కుండీని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. కుండీలో ఖాళీ మొత్తాన్నీ మట్టి మిశ్రమంతో నింప కూడదు. కుండీలో అడుగున కొన్ని ఇటుక ముక్కలు, వాటి పైన కంకర రాళ్లు, వాటిపైన ఇసుక రెండేసి అంగుళాల మందాన వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత మట్టి మిశ్రమాన్ని పోయాలి. కుండీని పూర్తిగా మట్టిమిశ్రమంతో నింపకుండా పైభాగాన 3 అంగుళాల ఖాళీ ఉంచాలి. కుండీని వీటితో నింపిన తర్వాత నీరు పోయాలి. 7 రోజులు అలాగే ఉంచితే.. ఆ మట్టి విత్తనాలు వేసుకోవడానికి లేదా మొక్కలు నాటడానికి అనువుగా మారుతుంది. మడుల్లో లేదా బస్తాలలో లేదా తొట్లు లేదా కంటెయినర్లలో మొక్కలు, విత్తనాలు వేసుకునేటప్పుడు కూడా ఇదే పద్ధతిని పాటించాలి.

ఖాళీ సిమెంటు బస్తాల్లో సాగు: ఖాళీ సిమెంటు బస్తాల్లో కూడా కూరగాయలు/ఆకుకూరలు పండించవచ్చు. ఖాళీ సిమెంటు బస్తాలను మొదట కడిగి ఆరబెట్టాలి. తర్వాత రాళ్ల ముక్కలు, కంకర, ఇసుక, మట్టిమిశ్రమం నింపాలి. సిమెంటు బస్తాకు చుట్టూ గోనె పట్టాను చుట్టి, దబ్బణంతో కుట్టాలి. తేమ ఆరిపోకుండా గోనె పట్టా రక్షిస్తుంది. గోనెకు సున్నం పట్టిస్తే మంచిది. టెర్రస్ మీద మూడు/నాలుగు ఇటుకలు పరిచి వాటిపైన బస్తాను పెట్టాలి.

పండ్ల మొక్కల సాగు: వంద కిలోల బస్తాల్లో దానిమ్మ/ మామిడి/ సీతాఫలం మొక్కల్ని పెంచుకోవచ్చు. తర్వాత చెక్క పెట్టెల్లోకి మార్చుకోవచ్చు. 200 లీటర్ల డ్రమ్ములో మట్టి మిశ్రమం నింపి, దాని పై భాగంలోనే కాకుండా, దాని చుట్టూ ఐదారు చోట్ల బెత్తెడు బెజ్జాలు చేసి వాటిలో కూడా ఆకుకూరలు/ కూరగాయలు/ తీగజాతి కూరగాయ మొక్కలు పెంచుకోవచ్చు.

సిమెంటు తొట్లలోనూ: మేడ పైన పిట్ట గోడ పక్కన లేదా ఇంటి ప్రహరీ గోడకు అనుకొని సిమెంటు తొట్లు కట్టించుకొని కూరగాయలు పెంచవచ్చు. నేలకు అడుగున్నర ఎత్తులో ఈ తొట్లను కట్టాలి. తొట్టి అడుగున ప్రతి 6 అడుగులకొకటి చొప్పున చిన్న బెజ్జాలు పెట్టాలి. కూరగాయ మొక్కలకు 1.5 అడుగులు, తీగజాతి మొక్కలకు 2 అడుగులు, పండ్ల చెట్ల కోసం 3 నుంచి 5 అడుగుల లోతు ఉండే తొట్టెలు/ కుండీలు/మడులు అవసరమవుతాయి.

బీజామృతంతో విత్తన శుద్ధి: దేశీ విత్తనాలను లేదా నారును 'బీజామృతం'తో శుద్ధి చేసి వాడాలి. 2 లీటర్ల నీటిలో అర లీటరు నాటు/దేశీ ఆవు మూత్రం, అర కిలో దేశీ ఆవు పేడ (దేశీ ఆవు పేడలో 300 కోట్ల నుంచి 500 కోట్ల మేలుచేసే సూక్ష్మజీవులుంటాయి) కలిపి రాత్రంతా ఉంచాలి. మరుసటి రోజు ఈ బీజామృతంలో విత్తనాలను లేదా నారును ముంచి వాడాలి.

'జీవామృతం' వాడే పద్ధతి: జీవామృతం కలిపిన నీటిని నెలకు ఒకటి/రెండు సార్లు పోయాలి. చిన్న మొక్కలకు అర లీటరు జీవామృతాన్ని 10 లీటర్ల నీటిలో కలిపి పోయాలి. పెద్ద మొక్కలకు లీటరు జీవామృతాన్ని 10 లీటర్ల నీటిలో కలిపి పోయాలి. నెలకు ఒకటి/ రెండుసార్లు మొక్కల పైన పిచికారీ చేయాలి.

తయారు చేసే విధానం: కిలో నాటు ఆవు పేడ, లీటరు మూత్రం, 50 గ్రాములు బెల్లం, 50 గ్రాములు శనగపిండిని 20 లీటర్ల నీటితో కూడిన డ్రమ్ములో పది నిముషాలు కలపాలి. 48 గంటలకు 'జీవామృతం' వాడకానికి సిద్ధమవుతుంది. వారం రోజుల్లోగా వాడుకోవాలి. ఉదయం, సాయంత్రం ఒక నిముషం పాటు సవ్య దిశలో కలియతిప్పాలి. మడులు, కుండీల్లో మొక్కల చుట్టూ ఖాళీగా ఉన్న మట్టిపైన ఎండు గడ్డి, ఎండు ఆకులు, ఎండిన పూలు, ఎండిన కూరగాయలు పండ్ల తొక్కలను ఆచ్ఛాదనగా వేయాలి.

'పిల్లలతో విత్తనాలు నాటించండి. అవి మొలిచి, కళ్లెదుటే పెరుగుతూ ఉంటే వాళ్లకు ఆనందం కలుగుతుంది. ప్రకృతితో అనుబంధం ఏర్పడుతుంది..' అని తల్లిదండ్రులకు పాలేకర్ సూచిస్తున్నారు.

కుండీకి ఏదీ కాదు అనర్హం!

కుండీలు నిలువుగా ఉండేవైతే కనీసం అడుగు లోతుండాలి. పొడవుగా ఉండేవైతే ఎత్తు తక్కువున్నా సరిపోతుంది. ఫైబర్ కుండీల మన్నిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటూ ఇటూ జరుపుకోవడానికి బాగుంటుంది. అయితే, మట్టి కుండీలైతే మరీ మంచిది. కుండీ లోపల సూక్ష్మ వాతావరణం ఉన్నప్పుడే సూక్ష్మజీవులు, వానపాములు బాగా మనగలుగుతాయి.. పోషక లోపం లేకుండా భేషుగ్గా ఇంటిపంటలు పండుతాయి. సొంత ఇళ్ల వారికైతే సిమెంటు కుండీలు పెట్టుకోవడం మేలు. సిల్పాలిన్ బస్తాలు, బెడ్స్ కూడా రకరకాల సైజులో ఇప్పుడు నగరాల్లో అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. బియ్యం తెచ్చిన ఖాళీ బస్తాలను సగం ఎత్తు వరకు మడిచి మట్టి మిశ్రమం పోసినా చాలు.. కుండీ సిద్ధమైనట్లే! పాత డబ్బాలు, సీసాలు, మందపాటి కవర్లు.. ఒకటేమిటి? ఇంటిపంటలు పెంచాలన్న ఆలోచన బలంగా ఉండాలే గానీ.. ఏదైనా కుండీ మాదిరిగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈత లేదా వెదురు ఈనెలతో అల్లిన బుట్ట ఉన్నా సరే ఇంటి పంటల సాగుకు శ్రీకారం చుట్టవచ్చు. మన సుంటే మార్గం ఉండకపోతుందా? చెప్పండి?

ఆకుకూరలతో శుభారంభం!

ఒకటి లేదా రెండు కుండీలతో ఆకుకూరల సాగు సరదాగా మొదలు పెట్టొచ్చు. ఆకుకూరలకు అడుగు లోతు కన్నా మట్టి అవసరం లేదు. కుండీలు/ ట్రేలు/ మడుల్లో ఆకుకూరలను ఎంచక్కా పెంచుకోవచ్చు.















విత్తనాలు లేవా? పర్లేదు. పోపు డబ్బాలో మెంతులు ఉన్నాయి కదా? మెంతి కూర ఎంత ఆరోగ్యమో మీకు తెలుసు కదా! గుప్పెడు మెంతులు తీసుకొని కుండీలో చల్లండి. వాటిపైన పల్చగా మట్టి వేసి.. నెమ్మదిగా నీటిని చిలకరించండి. మొక్కలు మొలిచే వరకూ తడి ఆరకుండా చూడండి. మొలకలొచ్చే వరకు పైన ఎండు ఆకులు కప్పితే మరీ మంచిది. గుర్తుపెట్టుకోండి. కుండీలో/ట్రేలో మట్టి ఏకాలంలోనైనా తడిపొడిగా ఉండాలి. నీరు నిలవకూడదు.. అంతే! పది రోజుల్లో ముచ్చటైన బేబీ మెంతి కూర పచ్చగా పలకరిస్తుంది! అప్పటికప్పుడు కత్తిరించి తాజాగా పప్పులో వేయండి. ఆహా.. ఈ మెంతి కూర పప్పు రుచే వేరండోయ్.. అని మీరే పక్కింటి వారికి చెప్పకపోతే నన్ను అడగండి! మెంతి కూర ఒక్కటేనా? పాలకూర, చుక్కకూర.. ఒకటేమిటి ఆకుకూరలేవైనా.. ఏ కాలంలోనైనా సాగు చేయొచ్చు. వంగ, టమాటా, బీర, బెండ, దొండ, ఆనప, దోస, కాకర.. ఇలాంటి కూరగాయలను సైతం ఇప్పుడు పెంచవచ్చు. ముందు మీరు మొదలు పెట్టండి.. తర్వాత ఎటువంటి సందేహాలొచ్చినా చెప్పడానికి బోలెడు మంది ఇంటిపంట ఫ్రెండ్సుండనే ఉన్నారు! మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం?!

• మైక్రో గ్రీన్స్

మైక్రోగ్రీన్స్.. అధిక పోషకాలతో కూడిన సహజాహారం. 3, 4 వారాల పాటు పెరిగిన ఆకుకూరల్లో కన్నా.. మొలిచిన రెండు, మూడు రోజుల్లో కత్తిరించుకొని వాడుకునే మైక్రోగ్రీన్స్‌లో అధిక మోతాదులో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని సలాడ్స్‌లో, శాండ్‌విచ్‌లలో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆకుకూర గింజలు మాత్రమే కాదు, నూనెగింజలు, చిరుధాన్యాలనూ ఇందుకు వాడొచ్చు.



చిట్టి మొక్కలు... గట్టి మేలు...



1 తక్కువ లోతు కలిగిన ప్లాస్టిక్ బాక్స్‌ను తీసుకోండి. 2 అంగుళాల మేర సేంద్రియ ఎరువుతో నింపండి. ఎక్కువయిన నీరు కిందకు పోయేలా రంధ్రాలు ఉండాలి. బాక్స్ పరిమాణానికి తగిన అట్టముక్కను కత్తిరించి బాక్సులోని సేంద్రియ ఎరువుపై ఉంచి సమతలం వచ్చేలా నెమ్మదిగా అదమాలి.



2 సన్నగా తరిగిన లేత ఆకుకూరల మిశ్రమం.. వివిధ రకాల ఆకుకూరలు, కాయగూరల నుంచి సేకరించిన లేత విత్తనాల మిశ్రమాలు ఆకుకూరల పెంపకంలో ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. విత్తనాలను సేంద్రియ ఎరువుపై చల్లి అట్టముక్కతో అదమండి.



3 పల్చని పొర కలిగిన జల్లెడ ద్వారా పొడి మట్టిని పోసి విత్తనాలపై చల్లాలి. విత్తనాలు మొలకెత్తేందుకు తేమ సరిపోయేలా నీటిని చిలకరించి.. పాత్రపై వెలుతురు సోకేలా ఉంచాలి. విత్తనాలు చల్లిన పాత్ర కింద మరో పాత్రను ఉంచితే ఎక్కువైన నీరు రంధ్రాల ద్వారా ఈ పాత్రలోనికి చేరుకుంటుంది.



4 మట్టిలో తేమ ఆరిపోకుండా చూడాలి. ఇలా మొక్కలు మట్టిలో నుంచి పైకి వచ్చిన తర్వాత మొదటి ఆకులు విచ్చుకుంటున్న దశలోనే కత్తిరించి, వాడుకోవాలి. ఇలా పెరిగిన మైక్రోగ్రీన్స్‌లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అధిక మోతాదులో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు ఉంటాయి. వీటిని సలాడ్లు, శాండ్‌విచ్‌ల తయారీలో వాడుకోవచ్చు.

గోధుమ గడ్డి రసం.. గ్రీన్ బ్లడ్!



ఇంటిల్లిపాదికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నిచ్చేది గోధుమగడ్డి రసం. రక్తహీనతను చాలా వేగంగా పారదోలి రోగనిరోధక శక్తిని ఇనుమడింపజేసే అద్భుత లక్షణం దీనికి ఉంది. పోషకాల సాంద్రత గింజలో కన్నా మొలకలో, మొలకలో కన్నా గడ్డిలో చాలా రెట్లు ఎక్కువ. కూరగాయల రసంలో కన్నా గోధుమ గడ్డి రసంలో నేరుగా రక్తవృద్ధికి తోడ్పడే పోషకాలు 7, 8 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే దీన్ని గ్రీన్‌బ్లడ్ అని పిలుస్తున్నారు. ఇటువంటి గోధుమ గడ్డిని ఇంటిపంటల్లో భాగంగా పండించుకోవటం చాలా సులభం. కొబ్బరిపొట్టు+ వర్మీకంపోస్టు/ కంపోస్టు+ కొంచెం మట్టి కలిపిన మట్టి మిశ్రమం వాడొచ్చు. రెండు మూడంగుళాల లోతు మట్టి మిశ్రమం చాలు. చిన్న ప్లాస్టిక్ గిన్నెలు, టబ్‌లు, ట్రేలు, కుండీలతోపాటు నేల మీద మడుల్లోనూ 8, 9 రోజుల్లో గోధుమ గడ్డి కోతకు వస్తుంది. రోజూ వరుసగా ఒక్కో ట్రేలో గోధుమ గింజలు చల్లుతూ ఉంటే.. 8, 9 రోజుల తర్వాత నుంచి రోజూ గోధుమ గడ్డి కోతకొస్తుంది. గింజలు రాత్రంతా నానబెట్టి చల్లి.. తేమ ఆరిపోకుండా ఉండేలా అవసరం మేరకు నీటిని చిలకరిస్తే చాలు. గోధుమ గడ్డికి ఎండ అసలు తగలకూడదు. ట్రేలు, ప్లాస్టిక్ గిన్నెల్లో ఇంట్లోనే సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. చెట్ల కింద నీడలో మడుల్లో పెంచవచ్చు. 5–6 అంగుళాల ఎత్తు పెరిగిన గోధుమ గడ్డిని కత్తిరించి.. మిక్సీలో వేసి రసం తీసి తాగాలి. అన్ని వయసుల వారూ పరగడుపున తాగొచ్చు. ఇంటిపంటలపై అవగాహన ఉన్నవారికి గోధుమ గడ్డిని పెంచటం అసలు సమస్యే కాదు.



• నగరహరితం

డాబాలపైన సామూహిక ఇంటిపంటలు!







నగరాల్లో విస్తరిస్తున్న ఇంటిపంటల సంస్కృతి కొత్త పోకడలను సంతరించుకుంటోంది. ఇంటి పంటల సాగులో ముంబైవాసులు మరో అడుగు ముందుకేశారు. ఎవరింటిపై వారే సేంద్రియ ఇంటిపంటలను సాగు చేసే ధోరణికి భిన్నంగా.. ముంబై వాసులు తోటి వారితో కలిసి సామూహిక ఇంటిపంటలను సాగు చేస్తున్నారు. ముంబైలోని అర్బన్ లీవ్స్ ఇండియా అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ నగరంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో పాఠశాలలు, సేవా సంస్థల భవనాలపైన ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తోంది. కొందరు ఔత్సాహికులు మాతుంగాలోని డాన్‌బాస్కో స్కూల్ భవనంపై గత రెండేళ్లుగా సామూహికంగా ఇంటిపంటలను సాగు చేస్తున్నారు. వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయ మొక్కలు, ఔషధ మూలికలను సాగు చేస్తున్నారు. ప్రతి ఆదివారం సామూహిక ఇంటిపంటల క్షేత్రాల్లో అందరూ కూడి పనులు చేస్తారు. పిల్లలు, పెద్దలు వారాంతపు సెలవును ప్రకృతితో మమేకం అయ్యేందుకు ఉపయోగిస్తున్నారు. వంటింటి వ్యర్థాలతో ఇంటిపంటలకు అవసరమైన సేంద్రియ ఎరువు అమృత్‌మట్టిని భవనాలపైన మడుల్లోనే తయారు చేసుకుంటారు. ఆ తర్వాత అదే మడుల్లో నవధాన్యాలతో పచ్చిరొట్ట పెంచి.. మొక్కలను కత్తిరించి తిరిగి మట్టిలో కలిపేస్తారు. తదనంతరం పంటల సాగు ప్రారంభిస్తారు. ఈ క్రమంలో చెరకు పిప్పిని విరివిగా వినియోగిస్తారు. ఇటుకలను అందమైన వివిధ ఆకృతుల్లో పేర్చి సమృద్ధంగా ఇంటిపంటలు పండిస్తారు. కేవలం కూరగాయలు, పండ్ల సాగు కోసమే కాక.. సామూహిక ఇంటిపంటలు పక్షులకూ ఆవాసాన్ని కల్పిస్తుండడం విశేషం. సామూహిక ఇంటిపంటల సాగు ద్వారా రసాయన రహిత ఆహారాన్ని పండిస్తున్న అర్బన్ లీవ్స్ ఇండియా బృందం ముంబైని ఇతర నగరాలకు ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దుతోంది.

www.urbanleaves.org

www.facebook.com/UrbanLeavesIndia/



‘కంపోస్టు టీ’ మొక్కలకు బలిమి!

ఆకుకూరలు, కూరగాయలను సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పండించే క్రమంలో మొక్కలకు పోషకాల లోపం రాకుండా చూసుకోవడం ఒక ముఖ్యాంశం. కుండీలు, మడుల్లో విత్తనాలు లేదా మొక్కలు నాటిన తర్వాత రోజూ అవసరం మేరకు నీళ్లు పోస్తుంటాం. అడపా దడపా కంపోస్టు వేయడం, జీవామృతం, పంచగవ్య వంటి ద్రవ ఎరువులను నీటిలో కలిపి పోయడం లేదా పిచికారీ చేయడం ద్వారా పోషకాల లోపం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అయితే, వీటి సేకరణ వ్యయ ప్రయాసలతో కూడిన పని. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి మరో మార్గం లేదా? తప్పకుండా ఉంది! అదే.. కంపోస్టు టీ! కిచెన్ గార్డెన్‌లో మొక్కలకు రోజూ వట్టి నీళ్లకు బదులు పోషకాలతో కూడిన కంపోస్టు టీని పోస్తూ.. మంచి దిగుబడి పొందొచ్చు. హైదరాబాద్ నాగోల్‌లోని గార్డెన్స్ ఆఫ్ అంబడెన్స్ బృందం సభ్యుడు జి. సాయి ప్రసన్నకుమార్ (99514 52345) సొంత అనుభవ సారం ఇది..



కంపోస్టు టీ తయారీ పద్ధతిని వివరిస్తున్న ఇంటిపంటల నిపుణుడు జి.సాయి ప్రసన్న కుమార్



కంపోస్టు టీ తయారీకి కావాల్సినవి



కంపోస్టు టీ తయారీ ఇలా...



సిద్ధమైన కంపోస్టు టీ...

కంపోస్టు టీ తయారీ ఇలా..

3 లేదా 4 కప్పుల తాజా వర్మీ కంపోస్టు లేదా కంపోస్టును తీసుకొని.. సాక్స్‌లో లేదా పల్చటి గుడ్డలో మూట కట్టాలి. బక్కెట్ లేదా చిన్న తొట్టిలో 20 లీటర్ల నీటిని పోసి.. ఆ నీటిలో కంపోస్టు మూటను వేలాడగట్టాలి. అర స్పూను బెల్లం/పంచదారతోపాటు.. అర స్పూను శనగ/పెసర/కంది/మినుము పిండిని నీటిలో కలపాలి. చిన్న అక్వేరియం పంపు (బబ్లర్)ను ఈ బక్కెట్‌కు అమర్చి నిరంతరాయంగా ఆక్సిజన్ అందించే ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ బబ్లర్‌కు అయ్యే విద్యుత్ ఖర్చు చాలా స్వల్పం. దీన్ని ఆన్ చేసిన 6 గంటల్లో లేత కషాయం రంగులో ‘కంపోస్టు టీ’ సిద్ధమవుతుంది. రోజువారీగా నీళ్లకు బదులు.. కంపోస్టు టీని (నీటిని కలపకుండా) యథాతథంగా మొక్కలకు పోయాలి. కుండీలు, మడుల్లో అవసరం మేరకు మితంగా పోసుకుంటూ కంపోస్టు టీని పొదుపుగా వాడుకోవాలి. ఇలా.. బక్కెట్‌లో నుంచి కంపోస్టు టీని తీసిన తర్వాత అందులో మళ్లీ మామూలు నీటిని పోయాలి. ఇలా చేసిన ప్రతిరోజూ లేదా ప్రతిసారీ అరస్పూను బెల్లం, పిండిని ఆ నీటిలో తప్పక కలపాలి. సాక్స్‌లో పోసి బక్కెట్‌లో నానబెట్టిన కంపోస్టును నీటితో పాటు మార్చాల్సిన అవసరం లేదు. 10 రోజుల కోసారి మార్చుకుంటే సరిపోతుంది. పశువుల పచ్చిపేడను కూడా వేరే మూట కట్టి కంపోస్టుతో పాటు బక్కెట్‌లో నానబెడితే.. కంపోస్టు టీ మరింత ప్రభావశీలంగా తయారవుతుందన్నది నిపుణుల మాట.

కంపోస్టు టీ ప్రత్యేకత

సూక్ష్మజీవుల తోడ్పాటుతో మొక్కలు పోషకాలను గ్రహిస్తాయి. పోషకాలను మొక్కలు వినియోగించుకోగలిగే రూపంలోకి మార్చి అందించడంలో సూక్ష్మజీవుల పాత్ర కీలకం. కంపోస్టు/పేడలో లెక్కలేనన్ని మేలుచేసే సూక్ష్మజీవులుంటాయి. వీటిని ఎన్నో రెట్లు పెంచి కంపోస్టు టీ ద్వారా రోజూ అందిస్తే కిచెన్ గార్డెన్ ఎప్పుడూ కళకళలాడుతూ ఉంటుంది. స్వల్ప ఖర్చుతో ఇంటిపట్టునే కంపోస్టు టీని సులభంగా, ప్రతి రోజూ తయారు చేసుకోవచ్చు.

సాధారణంగా కంపోస్టు టీ దుర్వాసన రాదు. బక్కెట్‌లో నీటికి బబ్లర్ ద్వారా ఆక్సిజన్ సరిగ్గా అందకపోయినా, పిండి/బెల్లం మోతాదు ఎక్కువైనా కంపోస్టు టీ రంగు మారి, దుర్వాసన వస్తుంది. ఇది వాడితే ఇంటిపంటలు బలంగా, ఏపుగా పెరుగుతాయి. చీడపీడల బెడద తగ్గుతుంది. ఆకుకూరలు, కూరగాయల రుచి, నాణ్యత ఇనుమడిస్తాయి.

ఇక్కట్లు లేని ఇంటిపంటలకు దారిది..!

పట్టణాలు, నగరాల్లో అందుబాటులో ఉన్న స్థలంలో సేంద్రియ పంటలను పెంచుకునే మిత్రులు ప్రధానంగా దృష్టిలో ఉంచుకోదగిన ముఖ్యమైన విషయం: చీడపీడల నివారణ కాదు నియంత్రణే ప్రధానం. మొక్కలను చీడపట్టిన, తరువాత తెగుళ్లు సోకిన తరువాత నివారణ చర్యలను చేపట్టడం కాకుండా.. మొక్కలు వేసింది మొదలు క్రమానుగతంగా నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టాలి. దీనికి 'జనరల్ పర్పస్ స్ప్రే' బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

జనరల్ పర్పస్ స్ప్రే' తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు: ఉల్లిపాయ 1, మిరపకాయ 1 (చెంచాడు కారంపొడి), వెల్లుల్లి గడ్డ 1

ఈ మూడింటినీ మెత్తగా మిక్సీలో రుబ్బుకొని ఒక రాత్రంతా కొంచెం నీటిలో నానబెట్టుకోవాలి. వడకట్టి ద్రావణంలో 1:5 రెట్ల నీరు కలిపి మొక్కల మీద స్ప్రే చేసుకోవాలి. స్ప్రే చేసే ముందు చిటికెడు సర్ఫ్ పొడి కలిపితే మొక్క ఆకులకు మందు అంటుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

సబ్బు నీరు

సబ్బు నీరు పిచికారీతో పచ్చదోమ, తెల్లదోమ, పాకుడు పురుగులు, పిండి నల్లి, ఆకు దొలిచే పురుగు, ఎర్రనల్లి వంటి వాటిని పారదోలవచ్చు.

తయారీ విధానం: 30 గ్రాముల బార్ సబ్బును సన్నగా తురుము కోవాలి. (డిటర్జెంట్ కాదు) దీనిని లీటర్ నీటిలో కరిగించాలి. ఈ ద్రావణానికి ఒక చెంచాడు వంట నూనె లేదా కిరసనాయిల్ కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

వెల్లుల్లి రసం

గొంగళి పురుగు, క్యాబేజీ ఫ్లై, దోమలు, నత్తలు ఇతర రకాల పాకుడు పురుగులను నాశనం చేస్తుంది. దీనికి తోడు ఆకు ముడత, ఆకు మచ్చలు, తేనె మంచు, బూడిద తెగులును నిరోధిస్తుంది.

తయారీ విధానం: 90 గ్రాముల వెల్లుల్లి తీసుకొని మెత్తగా దంచాలి. దీనికి రెండు చెంచాల కిరోసిన్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని 600 మిల్లీ లీటర్ల నీటిలో నానబెట్టాలి. రెండు రోజుల తరువాత వడకట్టి 25 గ్రాముల సబ్బుపొడిని కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

వెల్లుల్లి-పచ్చిమిర్చి రసం

ఇది వెల్లుల్లి రసం కన్నా ప్రభావశీలంగా పనిచేస్తుంది.

తయారీ విధానం: 10 వెల్లుల్లి రెబ్బలు, 5 పచ్చి మిరపకాయలు, 3 ఓ మోస్తరు ఉల్లిపాయలు మెత్తగా రుబ్బుకొని మిశ్రమాన్ని లీటర్ నీటికి కలిపి మరిగించాలి. రెండు, మూడు పొంగుల తరువాత దించి చల్లారనివ్వాలి. వడపోసుకున్న ద్రావణాన్ని ఒక సీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

పిచికారీ మోతాదు: ఒక కప్పు ద్రావణాన్ని 10 లీటర్ల నీటికి కలిపి ఒక షాంపు ప్యాకెట్ లేదా కుంకుడు రసం లేదా పచ్చి పాలు కొంచెం కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి. ఆకు ముడత వచ్చిన మొక్కలకు వరుసగా వారం రోజుల పాటు పిచికారీ చేసుకుంటే సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

పచ్చిపాల ద్రావణం: పచ్చిపాల ద్రావణం బూడిద తెగులుపై బాగా పనిచేస్తుంది. పచ్చి పాలను రెట్టింపు నీటితో కలిపి పిచికారీ చేస్తే వైరస్ సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. ప్రధానంగా మొజాయిక్ వైరస్‌పై ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

పుల్ల మజ్జిగ: నాలుగైదు రోజులు పులియబెట్టాలి. ఈ పుల్ల మజ్జిగను ఒకటికి తొమ్మిది పాళ్లు నీరు కలిపి మొక్కలపై పిచికారీ చేయాలి. పుల్ల మజ్జిగ వివిధ కీటకాలను పారదోలడమే కాక వాటి గుడ్లను నశింపజేస్తుంది.

కీటకాల రసం: పంట మీద ఏదైనా పురుగు ఉధృతంగా కనిపిస్తుంటే.. ఆ పురుగులు కొన్నిటిని ఏరి రెండు కప్పుల నీరు కలిపి రుబ్బాలి. ఆ రసాన్ని లీటర్ నీటికి కలిపి మొక్కలపై పిచికారీ చేస్తే ఆ పురుగులు పారిపోతాయి.

దవనం ఆకుల కషాయం: ఒక లీటర్ నీటిలో గుప్పెడు దవనం ఆకులను కలిపి మరిగించాలి. ఈ కషాయానికి రెట్టింపు నీరు చేర్చి పిచికారీ చేస్తే దోమ, పెంకు పురుగు, నత్తలు, క్యాబేజీ తొలిచే పురుగులు వైదొలగుతాయి.

ఉప్పు నీళ్ల స్ప్రే: 60 గ్రాముల ఉప్పు, రెండు చెంచాల సబ్బు పొడి, 4.5 లీటర్ల గోరు వెచ్చటి నీటిలో బాగా కలిపి వడకట్టుకోవాలి. ఈ ద్రావణం క్యాబేజీని తొలిచే పురుగుల మీద బాగా పనిచేస్తుంది.



ఎప్సమ్ సాల్ట్: వైరస్ ఆశించిన మొక్కల ఆకులు పచ్చగా మారి బలహీన పడతాయి. మెగ్నీషియం లోపం కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో 50 గ్రాముల ఎప్సమ్ సాల్ట్ (మెగ్నీషియం సల్ఫేట్) నాలుగు లీటర్ల నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

పండు ఈగ నిరోధక ద్రావణం: 15 లీటర్ల నీటిలో ఒక కిలో పంచదార వేసి కరిగించాలి. ఈ ద్రావణానికి ఒక లీటరు సముద్రపు నీరు లేదా సైంధవ లవణం కరిగించిన నీటితోపాటు.. ఒక లీటరు బెల్లం ద్రావణం లేదా డయటోమసియా ఎర్త్ లేదా పుట్టమన్నును కరిగించి.. వడకట్టి నీరు కలిపి పిచికారీ చేయాలి. పలుమార్లు పిచికారీ చేస్తే పండు ఈగ హాని తొలగిపోతుంది.

చలికాలంలో రక్షణ ఇలా..!



శీతాకాలం చలి వాతావరణంలో ఉష్ణోగ్రత తక్కువగా, గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రసం పీల్చే పురుగులు, వైరస్ తెగుళ్ల వ్యాప్తికి ఇది అనువైన కాలం. కుండీల్లో, పెరట్లో ఆకుకూరలు, టమాటా, చిక్కుడు, వంగ, మిరప, బీర, ఆనప తదితర పంటలు చీడపీడల బారిన పడకుండా చూసుకోవడానికి ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలి. చీడపీడలు రానీయని టీకాలన్నమాట. జనవరి ఆఖరులో చలి తగ్గే వరకు వీటిని పాటించాలి.

- జీవామృతాన్ని 1:10 పాళ్లలో నీటిలో కలిపి ప్రతి 10-15 రోజులకోసారి క్రమం తప్పకుండా పిచికారీ చేస్తుంటే పంటలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. చీడపీడలను తట్టుకునే శక్తి పెరుగుతుంది.
- **ఆచ్ఛాదన:** కుండీలు, మడుల్లో కూరగాయ మొక్కలు/చెట్ల చుట్టూ గడ్డీ గాదంతో ఐదారు అంగుళాల మందాన ఆచ్ఛాదనగా వేస్తే మంచిది.
- ఇంటిపంటల్లో పెద్ద పురుగులు కనిపిస్తే వాటిని చేతితో ఏరేయడం ఉత్తమం.

శీతాకాలంలో పంటలనాశించే కొన్ని పురుగులు:

టమాటా, వంగ, ఆకుకూరలతోపాటు మందారం, చామంతి, గులాబీ వంటి పంటలపై పిండినల్లి(మీలీ బగ్), తామర పురుగు (త్రిప్స్) తరచూ కనిపిస్తుంటాయి. వీటితోపాటు పేనుబంక, దీపపు పురుగులు, తెల్లదోమ, ఎర్రనల్లి కూడా ఆశిస్తుంటాయి.

పిండినల్లి: పిండినల్లి మొక్కలను ఆశించి రసం పీల్చుతుంటుంది. అందువల్ల మొక్క పెరుగుదల నిలిచిపోతుంది. ఇది సోకినప్పుడు పళ్లు తోముకునే బ్రష్‌ను ముంచి తుడిచేస్తే పోతుంది. కలబంద రసం లేదా వేపనూనె లేదా సబ్బు నీళ్లలో బ్రష్‌ను ముంచి తుడిచేయాలి.

పేనుబంక: దీన్నే మసిపేను అని కూడా అంటారు. కంటికి కనిపించనంత చిన్న పేన్లు బంకవంటి తీపి పదార్థాన్ని విసర్జిస్తుంటాయి. ఈ తీపి కోసం చీమలు చేరతాయి. మొక్కల మీద చీమలు పారాడుతూ ఉంటే పేనుబంక లేదా పిండినల్లి సోకిందన్నమాటే.

పచ్చదోమ: ఆకుపచ్చగా ఉండే చిన్న దోమలు ఆకుల నుంచి రసం పీల్చుతుంటాయి. పచ్చదోమ ఆకుల చివర్ల నుంచి పని మొదలు పెడతాయి. కాబట్టి ఇది సోకిన ఆకులు కొసల నుంచి లోపలి వరకు ఎండిపోతూ ఉంటాయి. బీర, ఆనప వంటి పెద్ద ఆకులుండే పంటలను


పిండినల్లి (మీలీ బగ్)


పాము పొడ (లీఫ్ మైనర్)


బాక్టీరియా మచ్చ తెగులు (టమాటా)


గొంగళిపురుగు


పేనుబంక (అఫిడ్స్)


ఎర్రనల్లి (రెడ్ స్పైడర్)

పచ్చదోమ ఎక్కువగా ఆశిస్తూ దిగుబడిని తగ్గించేస్తాయి.

తామర పురుగు: తామర పురుగు సోకిన మిరప ఆకులకు పైము డత వస్తుంది. మిరప కాయలు వంకర్లు తిరుగుతాయి. వాటిపై చారలు ఏర్పడతాయి. దీన్ని గజ్జి తెగులు, తామర తెగులు అని కూడా అంటారు.

బూడిద తెగులు: చల్లని వాతావరణంలో శిలీంద్రం వేగంగా వ్యాపించడం వల్ల బూడది తెగులు వస్తుంది. ఇది సోకిన పంటల ఆకులపై తెల్లని పొడి కనిపిస్తుంది. మిరప, వంగ, టమాటా, ఆకుకూరలపై ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది.

రసం పీల్చే పురుగులు: ముందుజాగ్రత్త పిచికారీలు రసం పీల్చే పురుగులు పంటల జోలికి రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తపడడం ఉత్తమం. వేపాకు రసం లేదా వావిలి ఆకుల కషాయం లేదా వేప నూనె లేదా వేపపిండి కషాయాన్ని (వీటిలో ఏదైనా ఒక దాన్ని గానీ లేదా ఒక దాని తర్వాత మరొక దాన్ని మార్చి మార్చి గానీ) ప్రతి 7-10 రోజులకో సారి పిచికారీ చేయాలి.

వేపాకు రసం: పావు కిలో వేపాకులు రుబ్బి + 5 లీటర్ల నీటిలో కలిపి అదే రోజు పంటలపై చల్లాలి(10 కిలోల వేపాకులు రుబ్బి 100 లీటర్ల నీటిలో కలిపి ఎకరంలో పంటలకు చల్లవచ్చు).

వావిలి ఆకుల కషాయం: 2 లీటర్ల నీటిలో 350 గ్రాముల వావిలి ఆకులు వేసి 2 లేదా 3 పొంగులు వచ్చే వరకు మరిగించి.. చల్లార్చిన తర్వాత ఆ కషాయంలో 10 లీటర్ల నీటిలో కలిపి పంటలపై పిచికారీ చేయాలి(5 కిలోల వావిలి ఆకుల కషాయాన్ని 100 లీటర్ల నీటిలో కలిపితే ఎకరానికి సరిపోతుంది).

వేప నూనె: మార్కెట్లో దొరుకుతుంది. సీసాపై ముద్రించిన సాంద్రతకు తగిన మోతాదులో పిచికారీ చేయాలి.

వేపకాయల పిండి రసం: 10 లీటర్ల నీటిలో అర కేజీ వేపకాయల పిండి(వేప గింజల పిండి 300 గ్రాములు చాలు)ని పల్చటి గుడ్డలో మూటగట్టి.. 4 గంటలు నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత మూటను నీటిలో నుంచి తీసి పిండాలి. ఇలా అనేకసార్లు ముంచుతూ తీస్తూ పిండాలి. అదే రోజు పిచికారీ చేయాలి లేదా రోజ్ క్యాన్ ద్వారా మొక్కలపై చల్లవచ్చు. ఈ కషాయాలు, రసాలను పిచికారీ చేసేముందు 10 లీటర్లకు 5 గ్రాముల(100 లీటర్లకు 200 గ్రాముల) సబ్బుపొడి లేదా కుంకుడు రసాన్ని కలపాలి.

నూనె పూసిన ఎరలు: నూనె పూసిన ఎరలు(స్టిక్కీ ట్రాప్స్) వేలాడదీస్తే పురుగులను ఆకర్షించి నశింపజేస్తాయి. తామర పురుగులను ఆకర్షించడానికి తెలుపు, తెల్లదోమలను నీలం, పచ్చదోమలను పసుపుపచ్చ ఎరలను వాడాలి. టమాటా, వంగ, మిర్చి వంటి ప్రతి 20 కూరగాయ మొక్కలకు ఒక్కో రకం ఎరలను రెండేసి చొప్పున వేలాడదీయాలి. ఎరలను మార్కెట్లో కొనొచ్చు. లేదా ఆయా రంగుల డబ్బాలు లేదా ప్లాస్టిక్ షీట్లు ఉంటే వాటికి నూనె లేదా గ్రీజు రాసి వేలాడదీయవచ్చు.

రసం పీల్చే పురుగుల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే?

రసంపీల్చే పురుగులు ఇప్పటికే మొక్కలకు తీవ్రస్థాయిలో ఆశించి ఉంటే పైన పేర్కొన్న పిచికారీలు కొనసాగిస్తూనే.. తెల్లటి షేడ్‌నెట్‌ను మొక్కలపై గ్రీన్‌హౌస్ మాదిరిగా రక్షణగా ఏర్పాటు చేయాలి. ఇనుప తీగతో డోమ్ ఆకారం చేసి దానిపై తెల్లని షేడ్‌నెట్ చుట్టేస్తే సరి.

- డా. గడ్డం రాజశేఖర్ (83329 45368),
సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం, సికింద్రాబాద్

పాము పొడ ఆశిస్తే ఏం చేయాలి?

'ఇంటిపంట'ల సాగులో వర్షాకాలంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం శాస్త్రవేత్త డా. రాజశేఖర్ మెలకువలు చెప్పారు. ● జోరున వానకు కుండీలు, మడుల్లో నీరు నిలబడకుండా చూసుకోవాలి. ● టమాటా, వంగ మొక్కలు గాలికి, వానకు పడిపోకుండా ఆసరా ఏర్పాటు చేయాలి. ● మట్టి కొట్టుకుపోకుండా ఉండాలంటే మొక్కల చుట్టూ మట్టిపై గడ్డీ గాదాన్ని ఆచ్ఛాదనగా వేయాలి. ● వర్షాలు ఆగిన తర్వాత వర్మీ కంపోస్టు /ఘనజీవామృతం /పశువుల ఎరువు కలిపిన మట్టిని అన్ని మొక్కలకూ కొంతయినా వేసుకోవాలి. ● వర్షాకాలం మొక్కలకు వేరుకుళ్లు, పాము పొడ(లీఫ్ మైనర్) ఆశించవచ్చు. ట్రైకోడెర్మావిరిడి అనే జీవ శిలీంద్రనాశనిని వర్మీకంపోస్టు/ ఘనజీవామృతంతో కిలోకు 10 గ్రా. చొప్పున కలిపి మొక్కలకు వేయడం మంచిది. ● బీర, కాకర, సొరలకు బూడిద తెగులు రావచ్చు. వర్షాలు తగ్గగానే.. లీటరు నీరు+ 5-10 మి.లీ. ఆవు మూత్రం+ 2 గ్రా. ఇంగువ కలిపి పిచికారీ చేయాలి.

● నివేదిక

రసాయనిక ఎరువులతోనూ కేన్సర్!

ఆహారోత్పత్తుల్లో హానికరమైన రసాయనిక అవశేషాలకు కారణం రసాయనిక పురుగుమందులు అతిగా వాడటమేనన్న అభిప్రాయం ఉంది. రసాయనిక ఎరువులతో అంత ప్రమాదం ఏమీ లేదని భావిస్తూ ఉంటారు. కానీ, ఇది నిజం కాదు. రసాయనిక ఎరువులు విపరీతంగా వాడటం వల్ల కేన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వస్తున్నాయని కేంద్ర ఆరోగ్య పరిశోధనా విభాగం ప్రకటించింది. ప్రజారోగ్యంపై రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందుల ప్రభావంపై అధ్యయనం చేస్తున్న పార్లమెంటరీ స్థాయీ సంఘా (2015-16)నికి ఈ విభాగం తెలిపిన వివరాలివి. రసాయనిక ఎరువుల్లో ఉండే పాదరసం, సీసం, సిల్వర్, నికెల్, సెలీనియం, థాలియం, వనాడియం, కాడ్మియం, యురేనియం వంటి భార ఖనిజాలు మనుషులు, పశువుల ఆరోగ్యాన్ని హరిస్తున్నాయి. భార ఖనిజాలు మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం పనితీరును దెబ్బతీస్తున్నాయి. బ్రెయిన్ కేన్సర్, లింఫోమా, ప్రొస్టేట్ కేన్సర్, లుకేమియా, పెద్ద పేగు కేన్సర్ ముప్పు ఆరు రెట్లు పెరిగిందని స్థాయీ సంఘం పార్లమెంటుకు సమర్పించిన నివేదికలో తెలిపింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో రసాయని ఎరువులను చాలా ఎక్కువ మోతాదులో వాడుతున్నారని తెలిపింది. దీన్ని బట్టి, ప్రాణాంతక వ్యాధుల విజృంభణకు రసాయనిక వ్యవసాయం అందిస్తున్న ఆహారానికి ఉన్న సంబంధాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రకృతి లేదా సేంద్రియ వ్యవసాయం, ఇంటిపంటల సాగును ప్రాణావసరంగా గుర్తెరిగి చేపట్టాల్సిన ఆవశ్యకతను ఈ నివేదిక నొక్కి చెబుతోంది!

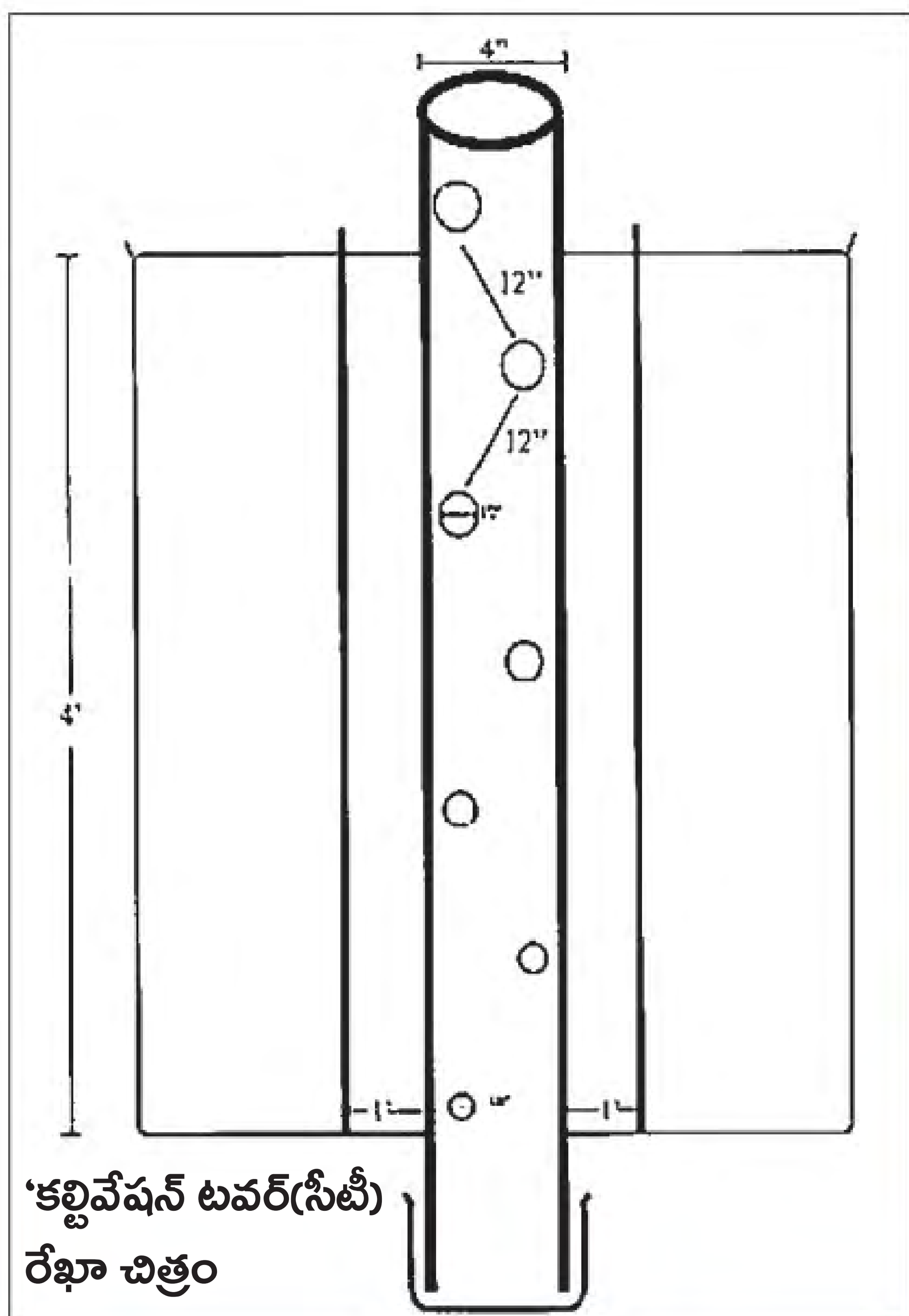
డయాబెటిస్ కూడా..!

మానవాళి మూలుగ పీల్చేస్తున్న కేన్సర్, డయాబెటిస్ వంటి జబ్బులకు మూల కారణం పంటల సాగులో వాడుతున్న రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులేనని పెట్టుబడి లేని ప్రకృతి వ్యవసాయోద్యమ పితామహుడు సుభాష్ పాలేకర్ చెబుతున్నారు. పంటలకు వాడే రసాయనాల అవశేషాలు వ్యవసాయోత్పత్తుల అణువణువునా నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. వాటిని తిన్న మనిషికి అనారోగ్యం కలిగిస్తాయి. కాబట్టి, ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో అమృతాహారాన్ని పండించడం ద్వారానే మానవాళిని రక్షించగలమని పాలేకర్ పిలుపు ఇస్తున్నారు. ఈ పిలుపును అందుకోవడానికి మనం సిద్ధమేనా?

'సీటీ' ఒక్కటే.. మొక్కలెన్నో!

తక్కువ స్థలంలో ఎక్కువ సంఖ్యలో ఆకుకూర మొక్కలు, తీగజాతి మొక్కలు, పూల మొక్కలు పండించుకోవడానికి ఎత్తయిన 'కల్టివేషన్ టవర్(సీటీ)' ఉపయోగపడుతుంది. పఠాన్ చెరులోని ఇక్రిశాట్ ఆవరణలో ఉన్న అంతర్జాతీయ నీటి యాజమాన్య సంస్థ (ఐడబ్ల్యూఎంఐ) రకరకాల సీటీలను తయారు చేసి నగర పరిసరాల్లోని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చింది. సీటీల ద్వారా తక్కువ స్థలంలోనే రోజూ ఇంటిపట్టునే పాలకూర వంటి ఆకుకూరలు అందుబాటులోకి వస్తాయని ఐడబ్ల్యూఎంఐ హైదరాబాద్ ఇన్‌చార్జ్ డాక్టర్ ప్రియానీ అమరసింఘె 'సాక్షి'తో చెప్పారు. పాలిథిన్ సంచులతో, సిమెంటు తొట్లతో, ప్లాస్టిక్ కంటెయినర్లతో సీటీలను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. పెరట్లో, మేడ మీద, బాల్కనీల్లో ఇవి చక్కగా ఒదిగిపోతాయి. వీటిని ఒక్కసారి పరీక్షగా గమనిస్తే.. ఎవరికి వారే సులభంగా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. వీటిల్లో రెండు రకాలు: కదిలించ డానికి వీలైనవి, వీల్లేనివి. కదిలించడానికి వీల్లేని సీటీలను ఎలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలో చూద్దాం.

సీటీ నిర్మాణానికి కావాల్సిన వస్తువులు: 1) 4 అంగుళాల వ్యాసార్థం కలిగిన పీవీసీ పైపు. 2) పీవీసీ పైపునకు మూత 3) పాలిథిన్ సంచి / సిమెంటు తొట్టి / ప్లాస్టిక్ పీపా. 4) 3 వెదురు కర్రలు 5) 2:1:1/2 పాళ్లలో కలిపిన మట్టి (టాప్ సాయిల్), కంపోస్టు, కొబ్బరి పొట్టు మిశ్రమం. 6) నాటడానికి వీలైన మొక్కలు 7) అవసరమైన పనిముట్లు.



'కల్టివేషన్ టవర్(సీటీ) రేఖా చిత్రం


పాలిథిన్ సంచి సీటీ (ఐడబ్ల్యూఎంఐ సౌజన్యంతో)

సీటీ తయారీ దశ 1: సీవీలో మనం నాటే మొక్కలన్నిటికీ మధ్యలో నిలబడి ఉండే పీవీసీ పైపులో మట్టి ఉండదు. నీరు నిల్వ ఉంటుంది. పైపునకు రేఖాచిత్రంలో చూపిన విధంగా స్పైరల్‌గా చిన్న బెజ్జాలు పెట్టాలి. కింది వైపు 0.6 సీఎం బెజ్జాలు, పైన 1.2 సీఎం బెజ్జాలు పెట్టాలి. పీవీసీ పైపు చుట్టూతా ఉండే మట్టి మిశ్రమం ఈ బెజ్జాల ద్వారా అవసరాన్ని బట్టి నీటిని పీల్చుకుంటుంది. రోజూ నీరు పోయాల్సిన పని ఉండదు. **దశ 2:** బెజ్జాలు పెట్టిన పీవీసీ పైపును రేఖాచిత్రంలో చూపిన విధంగా అడుగున మూత పెట్టి నేలలోకి పాతాలి. దాని చుట్టూ 3 వెదురు కర్రలను మధ్యలో ఉన్న పైపునకు 30 సీఎంల దూరంలో మూడు వైపుల నిలబెట్టాలి. ఇవి సంచి ఎంత ఎత్తుంటే అంతే ఎత్తుండాలి. పీవీసీ పైపు సీటీకన్నా ఎత్తుండాలి. **దశ 3:** పాలిథిన్ సంచికి


ప్లాస్టిక్ డ్రమ్ము, సిమెంట్ సీటీలు

అడుగున పీవీసీ పైపు పట్టేంత బెజ్జం చేసి, పైపు పై నుంచి సంచిని తొడగండి. మట్టి మిశ్రమాన్ని సంచిలో నింపండి. మట్టి మిశ్రమాన్ని సంచిలోకి గట్టిగా కూరొద్దు. నిండుగా పోస్తే గాలి ఆడడానికి వీలవుతుంది. **దశ 4:** ఆంగ్లంలో టి అక్షరం తిరగేసినట్టుగా.. త్రికోణంలో సంచిని బయటి వైపు కత్తిరించండి. ప్రతి బెజ్జానికి 30 సెం.మీ. లేదా అవసరమైనంత దూరం ఉండేలా చూడండి. సీటీ చుట్టూతా చేసిన బెజ్జాల్లో విత్తనాలు నాటితే గాలికి పోవచ్చు. మొక్కలు నాటండి. సీటీ కింది వైపు బెజ్జాల్లో నీడను ఇష్టపడే మొక్కలు, తీగజాతి మొక్కలు నాటండి. సీటీ పై భాగంలో చెట్లులా పెరిగే మొక్కలు వేయండి. **దశ 5:** పీవీసీ పైపును అవసరం అయినప్పుడల్లా నీటితో నింపండి. సీటీలో మొక్కలు నాటిన తర్వాత గాలి, ఎండ నుంచి అవసరమైన రక్షణ కల్పించండి.

సీటీ పైన నాటడానికి అనువైన పంటలు: వంగ, మిరప, క్యాప్సికం, టమాటా, క్యాబేజీ, ముల్లంగి.

సీటీ చుట్టూ నాటడానికి అనువైన ఆకుకూరలు: పాలకూర, పుదీనా, కొత్తిమీర, తీగ బచ్చలి, తక్కువ ఎత్తు పెరిగే పూల మొక్కలు

సీటీ నిర్వహణ ఇలా: పీవీసీ పైపు ద్వారా అవసరమైనప్పుడు నీటిని నింపండి. కంపోస్టు టీ/ జీవామృతం కలిపిన నీటిని కూడా పైపులో పోయవచ్చు. మొక్కలు అల్లుకోవడానికి ఆసరా ఏర్పాటు చేయండి.

• ఈస్తటిక్ సెన్స్

ఆసక్తికరంగా తీర్చిదిద్దడం ఎలా?


ముచ్చటగొలుపుతున్న ఇటుకల మడులు

కిచెన్ గార్డెన్‌కు ఉన్న గొప్ప వెసులుబాటు ఏమిటంటే.. మన ఆసక్తికి తగినట్లు కుండీలు, మడులను డిజైన్ చేసుకోవచ్చు. సృజనాత్మకత, కళాదృష్టికి అనుగుణంగా మడుల రూపాన్ని, పరిమాణాన్ని పంట పంటకూ మార్చుకోవచ్చు. ఏళ్ల తరబడి మడి, కుండీలు ఒకేలా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. ఇటుకలు పేర్చి పెట్టుకునే మడి పొడవుగానే ఉండాలనేమీ లేదు, గుండ్రంగానూ ఉండొచ్చు.

సెల్ఫ్ వాటరింగ్ కుండీలను ఏర్పాటు చేసుకుంటే రోజూ నీళ్లు పోయాల్సిన అవసరం ఉండదు. కుండీలే కాదు మడులను కూడా ఇలా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. సెల్ఫ్‌వాటరింగ్ కుండీలను విడిగానే కాకుండా.. కొన్నిటికి కలిపి అడుగున పీవీసీ పైపును అమర్చవచ్చు. పొడవాటి పీవీసీ పైపు పైన కుండీలను అమర్చి, పైపులో నీరు పోస్తే అన్ని కుండీలకు నీరు అందేవిధంగా అనుసంధానం చేయవచ్చు.

రెండు లీటర్ల కూల్‌డ్రింక్ బాటిల్‌ను సగానికి కట్ చేసి సెల్ఫ్ వాటరింగ్ కుండీగా మార్చొచ్చు. మూత ఉండే భాగాన్ని, బాటిల్ అడుగు భాగంలోకి చొప్పించడం ద్వారా.. నీటిని మొక్కకు అవసరం మేరకు అందేలా ఏర్పాటు చేయవచ్చు. మడి ఏర్పాటుకు ఇటుకలో, చెక్కలో వాడాల్సిన పని లేదు. ఇనుప ఊచలతో ఫ్రేమ్‌ను తయారుచేసి, దానికి సిల్పాలిన్ షీట్‌ను అమర్చి కూడా మడిని సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. వెదురు కర్రలతో కూడా మడిని తయారు చేసుకోవచ్చు.

కిచెన్ గార్డెన్ రొటీన్‌గా ఉందనిపించినప్పుడు కొత్తగా ఏం చేద్దాం? అని ఆలోచించే వారికి ఐడియాలకు కొదవేమీ ఉండదు. కొత్తదనం కోసం వెతుక్కునే వారి కిచెన్ గార్డెన్ ఎప్పుడూ ఆసక్తిదాయకంగా ముచ్చటగొలుపుతూనే ఉంటుంది. అందుబాటులో ఉండే వనరులతో వినూత్నంగా ప్రయత్నించగలిగితే.. తక్కువ ఖర్చుతోనే కిచెన్ గార్డెన్‌ను ఆసక్తి దాయకంగా మార్చుకోవడానికి అవకాశం ఉంది.

అయితే, అన్ని కూరగాయల మొక్కలూ కలిసి పెరగలేవు. మడులు, పెద్ద కుండీలు, పొడవాటి సిమెంటు తొట్టెల్లో, పెరటి నేలలో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పెంచుకునేటప్పుడు ఈ విషయాన్ని కూడా గ్రహించడం మంచిది. కొన్ని రకాల కూరగాయల మొక్కలు పక్కపక్కన పరస్పరం సహకరించు కుంటూ పెరుగుతాయి. కొన్ని రకాల మొక్కలు ఒకే మడిలోనో, ఒకే కుండీలోనో పక్కపక్కనే ఉన్నప్పుడు భూమిలోని పోషకాల కోసం, ఎండ కోసం పరస్పరం పోటీ పడుతూ ఉంటాయి. దుంప జాతి మొక్కలకు కొన్ని ఇతర పంటల వేళ్ల వల్ల ఇబ్బంది కలుగుతుంది. మడులు, కుండీల్లో ఎలా ఉంటే బాగుంటుందో.. ఏ యే జాతుల కూరగాయ మొక్కలు కలిపి పెంచుకోవాలో అవగాహన పెంచుకుంటే.. మంచి దిగుబడి రావడంతోపాటు మానసికోల్లాసం కూడా కలుగుతుంది. ●

మొక్క రకం	కలిసి పెరిగే మొక్క (ఎందుకని?)
పాలకూర	చిక్కుడు (నత్రజని అందిస్తుంది)
వంగ	చిక్కుడు (నత్రజని అందిస్తుంది)
దోస	క్యాబేజీ, చిక్కుడు(పోటీ ఉండదు)
చిక్కుడు	మొక్కజొన్న (వేళ్ల మధ్య పోటీ ఉండదు)
కాలీఫ్లవర్	చిక్కుడు (పోటీ ఉండదు. చిక్కుడు నత్రజనిని అందిస్తుంది)


సెల్ఫ్‌వాటరింగ్ పాట్‌గా మారిన ఖాళీ బాటిల్. కింది భాగంలో నీరు.. పైభాగంలోని మట్టిలో మొక్క


వెదురు కర్ర ముక్కలతో కూడా ఇలా చక్కటి మడిని నిర్మించవచ్చు..


ఇనుప ఊచల ఫ్రేమ్‌కు సిల్పాలిన్ షీట్‌ను ఇలా అమర్చితే సరి.. చక్కటి మడి సిద్ధం!


సెల్ఫ్‌వాటరింగ్ బకెట్లు!

బకెట్ నుంచి ప్లాస్టిక్ గ్లాసు కిందికి... దాన్ని నీటి గొట్టంలో పెడితే సరి!

• టూ ఇన్ వన్

మంచి ద్రవ ఎరువు వర్మీవాష్!



మడులు, కుండీలు, కంటెయినర్లలో సాగు చేసే ఇంటిపంటలకు నిరంతరం పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకోవడానికి అడపా దడపా కంపోస్టు టీ, వర్మీవాష్ వంటి ద్రవ రూపంలో ఉండే ఎరువులను కూడా వినియోగించటం ద్వారా ఉత్తమ ఫలితాలను పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. హైదరాబాద్ నాగోల్‌కు చెందిన గార్డెన్స్ ఆఫ్ అబండెన్స్ బృంద సభ్యుడైన యంగ్ సిటీ ఫార్మర్ వి.

వర్మీవాష్ తయారీ పద్ధతి:

20 లీటర్ల నీరు పట్టే ఒక ప్లాస్టిక్ బకెట్‌ను తీసుకొని దానికి దిగువ వంపులో 15–20 చిన్న రంధ్రాలను (డ్రిల్) చేసుకోవాలి. ఇలా రంధ్రాలు చేసిన బకెట్టును వర్మీబిన్ అంటారు.

ఈ బకెట్టును ఒక బేసిన్‌లో గానీ ట్రేలో గానీ ఉంచాలి. అప్పుడు బకెట్లో నుంచి విడుదలయ్యే వర్మీవాష్ ట్రేలోకి చేరుతుంది.

కర్ర ముక్కలు లేదా ఎండుపుల్లలు లేదా వార్తా పత్రికను పొడుగాటి ముక్కలుగా చేసి.. బకెట్టులో అడుగున వేయాలి. ఈ పుల్లలు లేదా కాగితాల ముక్కల మీద వర్మీకంపోస్టును ఒక సన్నని పొరలా పరచి ఆ పైన ఎండిన ఆవు పేడను చల్లాలి. ఇలా రెండు మూడు దొంతర్లుగా వేయాలి. బకెట్లో సగానికి లేదా అంతకన్నా తక్కువ వరకు ఇలా వేయాలి.

బకెట్‌కు సుమారు 10 చొప్పున వానపాములను వదలాలి. ఇప్పుడు కూరగాయ తొక్కలు, కుళ్లిన బొప్పాయి, పుచ్చ, అరటి పండ్ల ముక్కలు/ తొక్కలు/ గుజ్జును కూడా వేయవచ్చు. పూలు కూడా వేసుకోవచ్చు. కొంచెం కొంచెంగా నీటిని నిదానంగా చిలకరించాలి. బకెట్లో వేసిన పదార్థాలన్నీ తడిసేలా పోయాలి. ఆ తర్వాత బకెట్‌కు పెట్టిన బెజ్జాల్లో నుంచి కొద్ది కొద్దిగా నీరు బయటకు వస్తుండటం గమనించవచ్చు. అంతే.. మీ టెర్రస్ కిచెన్ గార్డెన్లో వానపాములు పెరిగే బకెట్టు సిద్ధమైనట్టే. దీనిలో తడి ఆరిపోకుండా చూడాలి. ప్రతి రోజూ బకెట్‌పై కప్పిన గోనెపట్టా తొలగించి పైన చెప్పుకున్న ఆహార పదార్థాలను వేసి తగుమాత్రంగా నీళ్లు చిలకరించి మళ్లీ గోనెపట్టా కప్పాలి. ఇలా ఏర్పాటు చేసిన బకెట్‌లో నుంచి దాని కింద ఉన్న బేసిన్ లేదా ట్రేలోకి దిగే నీటిని వర్మీవాష్ అంటారు. ఇందులో చాలా పోషక పదార్థాలు, భూసారం పెంచే సూక్ష్మజీవులు చాలా అధిక పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఈ నీటిని వేరే బకెట్టులోకి వంపుకొని.. దానికి 20 రెట్లు నీటిని కలిపి చెట్లు, మొక్కలకు పోయవచ్చు.

ముఖ్య జాగ్రత్తలు:

1. వర్మీవాష్ తయారీకి వాడే బకెట్‌లోని వానపాములకు ఆహారంగా నిమ్మజాతి (బత్తాయి నిమ్మ, దబ్బ, కమలా, నారింజ) పండ్ల తొక్కలు/గుజ్జు.. ఉల్లి, వెల్లుల్లి పాయల తొక్కలు, పచ్చి మిరప, అల్లం తొక్కలు వంటివి వేయకూడదు.

2. ఈ బకెట్‌కు అసలు ఎండ తగలకూడదు. నీడలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.

పంచదార వాడకూడదు. బెల్లం వాడాలి. నల్లబెల్లం మరీ మంచిది.

పూత దశలోనే ఎక్కువ సార్లు వాడాలి!

గ్రోబాగ్స్, కుండీలు, కంటెయినర్లు, మడుల్లో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్ల మొక్కలకు కంపోస్టు టీని ఒక వారం, వర్మీవాష్‌ను మరో వారం నీటిలో కలిపి పోయవచ్చు. ఈ రెంటినీ తయారు చేసుకునే ఉన్నవారు ఈ రెంటిని కూడా వాడొచ్చు. మేడ మీద ఇంటిపంటలకు నాలుగేళ్లుగా వాడుతున్నాను. కంపోస్టు టీకన్నా ఇది ప్రభావశీలమైనది. వర్మీవాష్, కంపోస్టు టీని 1:10 నిష్పత్తిలో.. వర్మీవాష్‌ను 1:20 నిష్పత్తి నీటిలో కలిపి వాడాలి. కంపోస్టు టీని కూడా వర్మీవాష్ మాదిరిగానే చెట్లు, మొక్కల మొదళ్లలో వారానికోసారి పోయాలి. పూత దశలో మరిన్ని ఎక్కువ సార్లు వాడటం ద్వారా అధిక దిగుబడి పొందొచ్చు.

- వి. సాయి కళ్యాణ్ (98487 65484).

వివరాలకు యూట్యూబ్‌లో ఈ ఆంగ్ల వీడియోను చూడండి:

Easy worm compost and warm wash:Diy



వంటింటి వ్యర్థాలతో ఒక చిన్న బకెట్‌లో వర్మికంపోస్టు తయారు చేసుకుంటూ వర్మివాష్‌ను సేకరించే పద్ధతిని ఈ చిత్రాల్లో చూడవచ్చు...

1 2 3 4

5 6 7 8

1. గార్బేజ్ ఎంజైమ్ తయారీ కోసం ప్లాస్టిక్ డబ్బాలో నింపిన వంటింటి వ్యర్థాలు.
2. నెల రోజుల దశలో మధ్యస్థంగా కుళ్లిన వ్యర్థాలు.
3. రెండు నెలల తరువాత గార్బేజ్ ఎంజైమ్.
4. సిద్ధమైన గార్బేజ్ ఎంజైమ్.
5. గార్బేజ్ ఎంజైమ్‌లో వ్యర్థాలను తొలగించేందుకు వడకట్టటం.
6. వాడకానికి సిద్ధంగా ఉన్న గార్బేజ్ ఎంజైమ్.
7. వడపోతలో మిగిలిన వ్యర్థాల ఎరువు.
8. గార్బేజ్ ఎంజైమ్‌తో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

గార్బేజ్ ఎంజైమ్‌తో ప్రయోజనాలెన్నో...

ఇంటిల్లిపాదికి ఆరోగ్యాన్నిచ్చే అభయహస్తం ఇంటిపంటల సాగు. అలాంటి ఇంటిపంటలు ఏపుగా పెరిగేందుకు జీవామృతం, ఘన జీవామృతం, కంపోస్టు ఎరువులను వాడటం అందరికి తెలిసిన పద్ధతి. కానీ వీటి తయారీ.. నిల్వ చేసుకోవటం, వాడకం వంటి అంశాల్లో కొన్ని పరిమితులు కొంత ప్రయాస ఉన్నాయి. వీటికి భిన్నంగా తయారీ నుంచి పిచికారీ వరకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఇంటిపంటలకు పోషకాలను అందించే గనిగా గార్బేజ్ ఎంజైమ్‌ను చెప్పవచ్చు. వంటింటి వ్యర్థాలతో దీన్ని సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు: కూరగాయలు, పండ్ల వ్యర్థాలు (తొక్కలు, ముక్కలు, కుళ్లినవి) 3 పాళ్లు + నల్ల బెల్లం లేదా మొలాసిస్ లేదా సేంద్రియ(బ్రౌన్) పంచదార 1 పాలు + నీరు 10 పాళ్ల చొప్పున కలపాలి. కుళ్లిపోయిన కూరగాయలు, పండ్లను ముక్కలు చేసి వాడుకోవచ్చు. మిగిలిపోయిన అన్నం, కూరలు కూడా కలపొచ్చు. అయితే, జారుగా ఉండే గ్రేవీ మాంసం, మందంగా ఉండే పనస పండ్ల తొక్కలు కలపకూడదు.

తయారీ ఇలా...

ఈ మిశ్రమాన్ని మూత బిగుతుగా పెట్టడానికి వీలుండే గాజు లేదా ప్లాస్టిక్/ఫైబర్ డ్రమ్ముల్లో వేసి గాలి చొరబడకుండా గట్టిగా మూత బిగించాలి. ఎండ తగలకుండా సాధారణ ఉష్ణోగ్రతల వద్ద నిల్వ ఉంచాలి. 90 రోజులకు గార్బేజ్ ఎంజైమ్ సిద్ధమవుతుంది. మొదటి 30 రోజుల పాటు.. రోజుకోసారి మూత తీసి వాయువులు బయటకు వెళ్లాక, మళ్లీ గట్టిగా మూత బిగించాలి. ఆ తర్వాత 60 రోజుల పాటు మూత తీయనక్కర్లేదు. ద్రావణం పులియటం వల్ల తెల్లటి పొర ఏర్పడుతుంది. మొత్తం 90 రోజులు గడిచాక ద్రావణాన్ని వడకట్టి, నిల్వ చేసుకొని అక్కడి నుంచి 60 రోజుల వరకు వాడుకోవచ్చు. వడపోతలో వచ్చే వ్యర్థాలను ఎండబెట్టి మొక్కలకు ఎరువుగా వాడవచ్చు లేదా మళ్లీ ఎంజైమ్ తయారీలో వాడుకోవచ్చు. గార్బేజ్ ఎంజైమ్‌ను 3 దఫాలుగా మొక్కలపై పిచికారీ చేయాలి. కూరగాయ మొక్కల నారును పీకడానికి 2 రోజుల ముందు పిచికారీ(1:100 మోతాదు.. లీటరు గార్బేజ్ ఎంజైమ్‌కు 100 లీటర్ల నీరు కలపాలి) చేయాలి. పూత దశలో రెండో దఫా పిచికారీ(1:50 మోతాదు) చేయడం వల్ల కాపు బాగా నిలుస్తుంది. కూరగాయలు వారంలో కోస్తామనగా మూడో దఫా పిచికారీ(1:500 మోతాదు) చేయాలి. కాయలు దృఢంగా, ఆకర్షణీయంగా రావటంతోపాటు మెత్తబడిపోకుండా ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటున్నాయి. గార్బేజ్ ఎంజైమ్ మోతాదు ఎక్కువైనా పంటను నష్టపరచదు.

బట్టలు ఉతకడానికి గార్బేజ్ ఎంజైమ్ వాడొచ్చు

ఫ్లోర్ క్లీన్ చేయడానికి...

మొండిమరకలను తుడిచేయడానికి...

వంట పాత్రలు శుభ్రపరచడానికి...

ఇంటిపనుల్లో ... రోజువారీ ఇంటిపనుల్లో గార్బేజ్ ఎంజైమ్ ఉపయోగపడుతుంది. ఒక లీటరు ద్రావణాన్ని రెండొందల లీటర్ల నీటికి(1:200) కలిపి ఎయిర్ ఫ్రెషనర్‌గా వాడవచ్చు. రెండు చెంచాల ద్రావణాన్ని బక్కెట్ నీళ్లలో కలిపి గచ్చును శుభ్రం చేస్తే హానికరమైన సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయి. కుక్కర్, స్టవ్‌లపై మొండి మరకలను కూడా దీనితో తొలగించవచ్చు. టాయ్‌లెట్‌లు శుభ్రపరచేందుకు నీటిలో కలపకుండా గార్బేజ్ ఎంజైమ్‌ను నేరుగా వాడవచ్చు. ద్రావణం కలిపిన నీటిలో బట్టలు నానబెట్టి ఉతకొచ్చు. మురికి వదలటంతో పాటు బట్టలు మృదువుగా ఉంటాయి. దీనితో ఒంటికి మర్దన చేసుకుంటే చర్మ వ్యాధులు తగ్గటంతో పాటు కొత్తగా రాకుండా ఉంటాయి. దీన్ని కలిపిన నీటిలో పెంపుడు జంతువులను శుభ్రంచేస్తే దుర్వాసన పోతుంది. దోమలు, బొద్దింకలు, ఎలుకలు రాకుండా చేసేందుకు ఈ ద్రావణం ఉపయోగపడుతుంది.

నీటిని పొదుపుగా వాడుకునే కుండీ!



ఇదీ సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్!

పెద్ద బెజ్జం.. చుట్టూ చిన్న బెజ్జాలు..

ప్లాస్టిక్ కప్పునకు నిలువుగా గాట్లు..

ప్లాస్టిక్ కప్పును ఇలా అమర్చాలి..

కుండీ కిందికి ప్లాస్టిక్ కప్పు ఇలా..

అడుగు కోసిన ప్లాస్టిక్ బాటిల్..

ప్లాస్టిక్ బాటిల్‌ను ఇక్కడ పెట్టాలి..

బాటిల్ మూతిని ఇలా గుచ్చాలి..

కుండీ/మడిలో మట్టికి ఎండ నుంచి పీచుతో రక్షణ

కుండీలో ఇక మట్టిపోయడమే..!

కింది కుండీ నిండితే ఇలా నీరు బయటకు..

మొక్క / విత్తనం నాటడమే ఇక తరువాయి..

ఎండలు అప్పుడే చురుక్కుమనిపిస్తున్నాయి.. ఇంటిపట్టునే కుండీలు, మడుల్లోని కూరగాయలు, ఆకుకూరల మొక్కలకు ఇక రెండు పూటలా నీరు పోసుకోవాల్సి వస్తుందేమోనన్నంతగా.. ఎండలు తీవ్రమవుతున్నాయి. సాధారణంగా మొక్కలు 35 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వరకూ తట్టుకోగలుగుతాయి. ఒక మాదిరి సైజు కుండీల్లో పెరిగే మొక్కలైతే ఫర్వాలేదు గానీ.. చిన్న చిన్న కుండీల్లో పెరిగే మొక్కలు ఉదయం నీరు పోసినా ఎండవేడిమికి తేమ ఆరిపోయి సాయంత్రానికి వాడిపోయే పరిస్థితి వస్తున్నది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో.. రెండురోజులకో, మూడురోజులకో ఒకసారి నీరు పోస్తే చాలు.. ఆ నీటినే అవసరాన్ని బట్టి వాడుకునే ప్రత్యేక ఏర్పాటు చేసు కుంటే బావుంటుంది కదూ..!

మొక్కలు పెంచుకోవడానికి ఎంచుకున్న ప్లాస్టిక్ కుండీ, దాని కింద నీటి రిజర్వాయర్‌గా వాడుకునేందుకు కొంచెం చిన్న ప్లాస్టిక్ కుండీ, ప్లాస్టిక్ కప్పులాంటిది, 200 మి.లీ ప్లాస్టిక్ బాటిల్.. ఈ నాలుగు ఉంటే చాలు.. సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్‌ను మనకు మనమే తయారుచేసుకోవచ్చు. ఇటువంటి సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్‌ను హైదరాబాద్‌కు చెందిన అభినవ్ (80199 96900) కూడా వివరిస్తున్నారు.

నీటి వినియోగం ఎలా జరుగుతోంది?

కుండీకి అడుగున ఉండే చిన్న కుండీలో నీరు నిల్వ ఉంటుంది. మట్టి మిశ్రమం కలిగి ఉండే పై కుండీకి.. నీటితో నిండి ఉండే కింద కుండీకి మధ్య.. ప్లాస్టిక్ కప్పు లాంటి చిన్న కుండీకి అనుసంధానంగా ఉంటుంది. ఈ ప్లాస్టిక్ కప్పులోనూ మట్టి ఉంటుంది. దీనికి చుట్టూతా గాట్లు ఉంటాయి. గాట్లున్న ఆ చిన్న కుండీ.. కింది కుండీలోని నీటిలో నిరంతరం తడుస్తూ ఉంటుంది. చిన్న కుండీలోని మట్టి ద్వారా.. నీటి తడిని పై కుండీలో పెరిగే మొక్క అవసరమైనంత మేరకు వినియోగించుకుంటూ ఉంటుంది! కింది కుండీలో నీరు నిండుకోకముందే మనం మళ్లీ నీటిని అందిస్తే చాలు! కుండీ మధ్యలో నుంచి కిందికి గుచ్చినట్టుగా ఉండే ప్లాస్టిక్ బాటిల్‌లోనుంచి నీటిని అవసరమైనప్పుడల్లా పోస్తుండవచ్చు. శీతాకాలంలో అయితే రెండు వారాలకోసారి నీళ్లు పోసినా చాలు. వేసవిలో అయితే రెండు మూడు రోజులకోసారి నీరు పోయాల్సి రావచ్చు. కచ్చితంగా ఇన్ని రోజులు అని చెప్పలేం. ఎందుకంటే.. కుండీని పూర్తిగా ఎండలో పెట్టామా.. నీడలో పెట్టామా.. కొన్ని గంటలే ఎండలో ఉంటున్నదా.. ఇటువంటి అనేక విషయాలపై ఎన్ని రోజులకోసారి నీరు పోయాల్సి ఉంటుందన్న విషయం ఆధారపడి ఉంటుంది.

మరో విషయం... ఎండాకాలమైనా, శీతాకాలమైనా, వర్షాకాలమైనా.. కుండీలో మట్టికి బయటి వాతావరణం నుంచి రక్షణ కల్పించాలి. అంటే.. దేనితోనైనా కుండీ లేదా మడిలో మట్టిని కప్పి ఉంచగలిగితే (దీన్నే మల్చింగ్ అంటారు) ప్రతికూల వాతావరణ మార్పులను మొక్క సులవుగా తట్టుకోగలుగుతుంది. ఎండు ఆకులు, కొబ్బరి పీచు, జనపనార గోనె సంచుల ముక్కలు.. వేటినైనా వినియోగించవచ్చు. ప్లాస్టిక్ వాడకుండా ఉంటే మంచిది. ముఖ్యంగా ఎండాకాలం.. ఎండు గడ్డినైనా కుండీలో మట్టిపై పరచవచ్చు. మల్చింగ్ వల్ల మరో ప్రయోజనం

మిగతా 31 →

కుండీ కిందే నీటి కొలను!

ఆసక్తితో ఇంటిపంటలు పెంచడం ప్రారంభించినా ఉరుకులు, పరుగుల జీవితంలో ప్రతి రోజూ మొక్కలకు నీటిని అందించటం కొంచెం ప్రయాసతో కూడిన పనే. నేల మీద పెరిగే మొక్కల మాదిరిగా కుండీల్లోని మొక్కలు త్వరగా బెట్టకు వస్తాయి. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా విశాఖపట్నంలోని విశాలాక్షి నగర్‌కు చెందిన గంటి వెంకటేష్(99482 72715) కుండీల కిందే నీటిని నిల్వ ఉంచి, అవసరం మేరకు నీటిని మొక్కలు ఉపయోగించుకునేలా వేర్వేరు పద్ధతుల్లో 'సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్స్'ను తయారు చేసుకొని వాడుతున్నారు. 200 కుండీల్లో ఇంటి పంటలు పెంచుతున్న వెంకటేష్ తక్కువ ఖర్చుతోనే ఇంటిపంటల సాగు సాధ్యమేనంటున్నారు. ఈ కుండీల్లో నీటిని నింపితే వారం రోజుల వరకు సరిపోతుంది. ఈ పద్ధతి వల్ల కలుపు సమస్య పోయిందన్నారు.





కింది కుండీలో నీరు.. పైన కుండీలో మొక్కలు.. కేశాకర్షక శక్తి ద్వారా మొక్కలకు నీరు అందుతుంది..





మినరల్ వాటర్ తెచ్చుకునే పాత బాటిల్‌ను రెండు ముక్కలుగా చేసి.. సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్‌గా ఇలా మార్చుకోవచ్చు..

సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్ తయారీ ఇలా..

రెండు ప్లాస్టిక్ కుండీలు, కుండీకన్నా కొంచె పొడవైన పీవీసీ పైపు, ఒక చిన్న ప్లాస్టిక్ బాటిల్ లేదా ప్లాస్టిక్ గ్లాసును తీసుకోవాలి. ఒక కుండీ (రిజర్వాయర్ కుండీ)లో సగం వరకు నీరు పోయాలి. రెండో కుండీ అడుగున రెండంగుళాల బెజ్జం చేసి.. అందులో నుంచి చిన్న ప్లాస్టిక్ బాటిల్ లేదా ప్లాస్టిక్ గ్లాస్‌ను కిందికి దూర్చాలి. దీనికి చుట్టూ చిన్న బెజ్జాలు పెట్టాలి. రెండో కుండీ అడుగున మరో బెజ్జం చేసి పీవీసీ పైపును దూర్చాలి. తర్వాత ఆ కుండీలో పై నుంచి మట్టి మిశ్రమం నింపి, నీరు పోసిన కుండీలో పెట్టాలి. కిందికి దూర్చిన ప్లాస్టిక్ బాటిల్/గ్లాసుకున్న బెజ్జాల నుంచి మట్టి మిశ్రమానికి కేశాకర్షక శక్తి (కాపిల్లరీ ఫోర్స్) ద్వారా తగుమాత్రంగా నీటి తేమ నిరంతరం అందుతూ ఉంటుంది. అడుగున ఉన్న రిజర్వాయర్ కుండీలో నీరు అయిపోయినప్పుడు.. పీవీసీ పైపు ద్వారా నీటిని పోస్తే చాలు.

రిజర్వాయర్ కుండీలో నీటి పరిమాణం తెలుసుకోవటానికి కుండీకి సగం ఎత్తులో చిన్న రంధ్రం చేయాలి. మనం నీరు పోసినప్పుడు నీటిమట్టం ఆ స్థాయికి వచ్చినప్పుడు, వర్షం ఎక్కువగా కురిసినప్పుడు ఆ రంధ్రం ద్వారా నీరు బయటకు పోతుంది.



పాత బాటిల్ అడుగున చిన్న ప్లాస్టిక్ కంటెయినర్..

రెండో పద్ధతి: పనికిరాని మినరల్ వాటర్ 20 లీటర్ల బాటిళ్లు తక్కువ ధరకు లభిస్తాయి. ఈ బాటిల్‌ను అడ్డంగా కోసి.. అడుగు భాగాన్ని రిజర్వాయర్ కుండీగా వాడొచ్చు. పై భాగంలో నుంచి ప్లాస్టిక్ గ్లాసు (చుట్టూ చిన్న బెజ్జాలు పెట్టాలి)ను కిందికి దూర్చి.. ఆ తర్వాత మట్టి మిశ్రమం నింపి మొక్క నాటుకోవచ్చు.

మూడో పద్ధతి: రిజర్వాయర్ కుండీగా పెద్ద కుండీకి బదులుగా.. గట్టిగా ఉండే చిన్న ప్లాస్టిక్ కంటెయినర్‌ను ఇలా వాడొచ్చు.

30 తరువాయి

ఏమిటంటే.. కలుపు మొలవదు. కలుపును రానీయకుండా చేయడం వల్ల పని తగ్గడమే కాదు.. మట్టిలో పోషకాలు కూడా ఆదా అవుతాయి. డాబా మీద కుండీల్లో, మడుల్లో మొక్కలు పెంచుతున్న వారు.. ఎండాకాలంలో కుండీలు, మడుల మధ్య కూడా గచ్చు కనపడకుండా గన్నీ బ్యాగులతోనో, గడ్డితోనో కప్పేస్తే.. మొక్కలను అతివేడి నుంచి రక్షించుకోవడం సులువవుతుంది. 35 శాతం ఎండను అరికట్టే గ్రీన్ షేడ్ నెట్ వేసుకుంటే అధిక ఎండ తీవ్రత నుంచి మొక్కలను కాపాడుకోవచ్చు. ఎండాకాలంలోనూ ఉపయుక్తంగా ఉండే సెల్ఫ్ వాటరింగ్ పాట్‌ను తయారు చేసుకుందామా..?



తక్కువ నీటితో ఇంటిపంటలు!

సేంద్రియ కూరగాయలు, ఆకుకూరలను వీలైనంత వరకు ఎవరికి వారు ఇంటిపట్టునే పండించుకోవడానికి తోడ్పడే లక్ష్యంతో ఇంటిగ్రేటర్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు అక్కిపెద్ది కల్యాణ్ (097417 46478) వికింగ్ బెడ్స్‌పై శిక్షణ ఇస్తున్నారు. ఈ టబ్‌లో అడుగున ఏర్పాటు చేసే పైపులోకి వారానికోసారి నీరు పోస్తే చాలు. ఈ పైపు పైన పోసిన మట్టి మిశ్రమంలో మొక్కలు పెరుగుతాయి. పైపునకు ఉన్న రంధ్రాల ద్వారా నీటి తేమను మట్టి గ్రహిస్తుంది. వికింగ్ బెడ్స్‌ను మేడ మీద, నేల మీద, గచ్చు మీద.. గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో.. ఎక్కడైనా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. పెద్ద పీపాను మధ్యలోకి నిలువునా కోసి, అందులో వికింగ్ బెడ్‌ను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. ఫైబర్ తొట్లలో ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. కరువు ప్రాంతాల ప్రజలకు వికింగ్ బెడ్స్ ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.



1

వికింగ్ బెడ్ 4 అడుగుల వెడల్పు, 2 అడుగుల లోతు, 6 అడుగుల పొడవు ఉంటే బాగుంటుంది



2

టబ్ అడుగున బెజ్జాలున్న పైపును అమర్చి, కొబ్బరి డెక్కలు, రాళ్లు వేయాలి



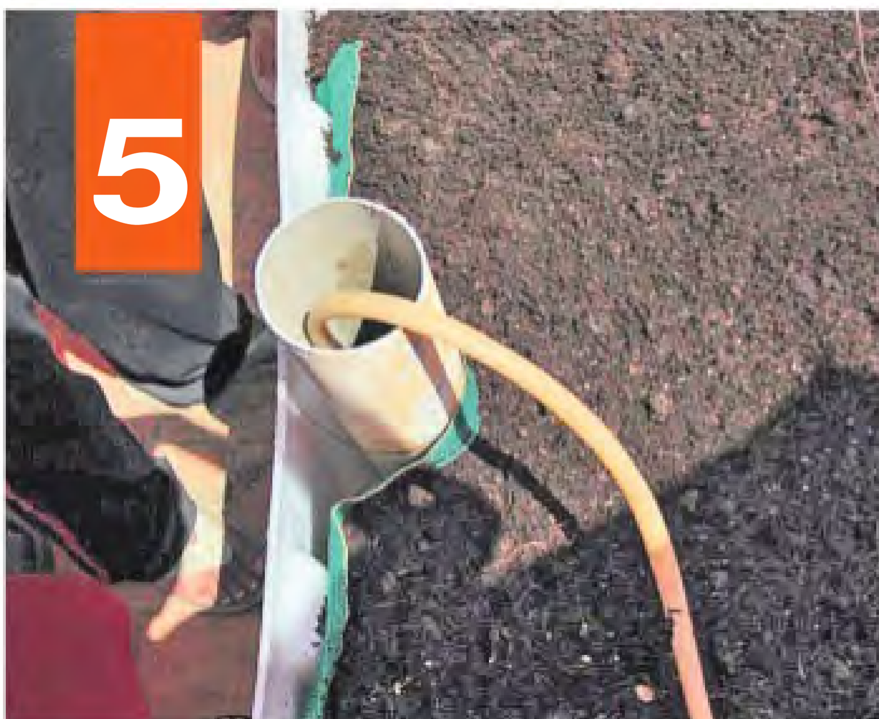
3

ఆ తర్వాత మట్టి, కంపోస్టు మిశ్రమాన్ని నింపాలి



4

మట్టి మిశ్రమాన్ని తడిపి.. విత్తనాలు వేయాలి..



5

పైపు నిండా నీరు నింపాలి



6

వికింగ్ బెడ్‌లో ఏపుగా పెరుగుతున్న మొక్కలు

http://protovillage.org/



చేపల నీటితో మొక్కల సాగు!

ఆక్వాపోనిక్స్ సక్సెస్‌కు సప్త సూత్రాలు!

నీటిని, పోషకాలను పొదుపుగా వాడుతూ పునర్వినియోగించడం 'ఆక్వాపోనిక్స్' ప్రత్యేకత. చేపలు లేదా రొయ్యలను ఒక టబ్‌లో పెంచుతూ.. అదే నీటిని వాడుకుంటూ పక్కనే మరో టబ్‌లో ఆకుకూరలు, కూరగాయ మొక్కలను నీటిలో తేలాడే పద్ధతిలో పెంచడమే ఆక్వాపోనిక్స్ పద్ధతి. చేపల విసర్జితాలు, వాటికి వేసిన మేత అవశేషాలు కలిసిన నీటిలో ఉండే పోషకాలతోనే పంటలను కూడా పండించొచ్చు. ఈ పద్ధతిలో కొద్ది మొత్తంలో ఇంటిపంటల దగ్గర నుంచి వాణిజ్య స్థాయిలో భారీగానూ పంటలను నిక్షేపంగా పండించవచ్చని.. చేపలు / రొయ్యలతో పాటు కనీసం 150 రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పూలు, చిన్నసైజు పండ్ల చెట్లను సైతం పెంచవచ్చని నిరూపితమైందని అంతర్జాతీయ ఆహార, వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్.ఏ.ఓ.) ఇటీవల ప్రకటించింది. ఇళ్లలో, పొలాల్లోనే కాకుండా.. విద్యా సంస్థల్లోనూ ఆక్వాపోనిక్స్ యూనిట్లను ఏర్పాటు చేసుకొని విద్యార్థులకు సులభంగా, తక్కువ వనరులు, తక్కువ ఖర్చుతో వెజ్, నాన్‌వెజ్ ఆహారాన్ని పండించుకోవడంలో తర్ఫీదు ఇవ్వడం ఉత్తమమని ఎఫ్.ఏ.ఓ. పిలుపునిచ్చింది. ఆక్వాపోనిక్స్ ఫలప్రదం కావాలంటే ఏడు సూత్రాలను పాటించాలని సూచించింది.

1. ట్యాంకు ఎంపిక : చేపలు పెంచేందుకు సరైన ట్యాంకును ఎంపిక చేసుకోవాలి. గుండ్రని ట్యాంక్ అయితే శుభ్రం చేసుకోవడం సులభం. గట్టి ప్లాస్టిక్ లేదా ఫైబర్‌గ్లాస్ ట్యాంకుల మన్నిక బాగుంటుంది.

2. గాలి, నీరు తగినంతగా సర్క్యులేట్ కావాలి: ట్యాంకు నీటిలో చేపలు, మొక్కలు, బ్యాక్టీరియా ఆరోగ్యంగా పెరిగితేనే చక్కని దిగుబడి వస్తుంది. ప్రాణవాయువు పుష్కలంగా కలిసిన నీరు అవాంతరాల్లేకుండా నిరంతరం సర్క్యులేట్ చేసే మంచి మోటార్లు వాడాలి. సౌర విద్యుత్తు వాడితే ఖర్చు తగ్గుతుంది.

3. నీటి నాణ్యత : నీటి నాణ్యత చాలా ముఖ్యం. నీట కరిగిన ఆక్సిజన్ 5ఎంజి/లీటరు, ఉదజని సూచిక(పీహెచ్) 6–7, ఉష్ణోగ్రత 18–30 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉండేలా చూడాలి. టోటల్ నైట్రోజన్, నీటి లవణీయత కూడా ముఖ్యమే. కిట్‌ను ఉపయోగించి ఇవి సక్రమంగా ఉండేలా చూసుకోవడం అంత కష్టమేమీ కాదు.

4. చేప పిల్లలు తగుమాత్రంగా వేయాలి: ట్యాంకులో చేప/రొయ్య పిల్లలను తగుమాత్రంగా వేసుకుంటే సమస్యలు తక్కువ ఉంటాయి. ఎక్కువ సీడ్ వేసుకుంటే మరింత జాగ్రత్త అవసరం.

5. మేత అతిగా వేయొద్దు: చేపలకు రోజూ సరిపడా మేత వేయాలి. అర గంట తర్వాత మిగిలిన మేతను తీసెయ్యాలి. లేకపోతే అది కుళ్లి వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. పైగా నీట కరిగిన ఆక్సిజన్ తగ్గిపోయి చేపల మనుగడ ప్రశ్నార్థకమవుతుంది.

6. పంటల ఎంపిక: టమాటా, దోస, మిరప, వంగ వంటి దీర్ఘకాలిక పంట మొక్కల మధ్యలో త్వరగా చేతికొచ్చే ఆకుకూర మొక్కలు పెంచాలి. కూరగాయ మొక్కల నీడలో ఆకుకూరలు చక్కగా పెరుగుతాయి.

7. సమతూకం: ఆక్వాపోనిక్స్ ట్యాంకుల్లో వేసే చేప పిల్లల సంఖ్య, పెట్టే కూరగాయలు, ఆకుకూరల నారు మధ్య సమతూకం చూసుకోవాలి.

కొంచెం శ్రద్ధగా అవగాహన పెంచుకుంటే మీరే సొంతంగా ఆక్వాపోనిక్స్ యూనిట్‌ను ఏర్పాటు చేసుకొని, నిర్వహించుకుంటూ ఇంటిపంటలతో పాటు ఇంటి చేపలనూ ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. వివిధ స్థాయిల్లో పెంపకం పద్ధతులు, పోషకాలు, తదితర అంశాలపై పూర్తిస్థాయి పరిజ్ఞానాన్ని ఎఫ్.ఏ.ఓ. ప్రత్యేక నివేదికలను వెలువరించింది. వీటిని తన వెబ్‌సైట్ www.fao.org/zhc/detail-events/en/c/320156లో అందరికీ అందుబాటులో ఉంచింది. సందేహాలుంటే ఎఫ్.ఏ.ఓ. శాస్త్రవేత్తలను సంప్రదించే సదుపాయం కూడా కల్పించింది. ఆల్ ది బెస్ట్!



హైదరాబాద్‌లోని నాగోల్‌కు చెందిన **డాక్టర్.ఎన్.ఎమ్.కె.సూరి** (98490 32203) ఆక్వాపోనిక్స్ పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నారు. ట్యాంక్‌లో తిలాపియా చేపలు, కూరగాయలు పండిస్తున్నారు. అనేక ఇబ్బందులను అధిగమించి చేపలు పట్టుబడి చేస్తున్నారు. యూట్యూబ్ ఛానల్: Mitra backyard aquaponic fish

• టెర్రస్ మష్రూమ్స్

టెర్రస్ మీద ఆకుకూరలు, కూరగాయలే కాదు పౌష్టికాహారమైన పుట్టగొడుగులను కూడా సేంద్రియ పద్ధతుల్లో నిక్షేపంగా పెంచుకోవచ్చు. పుట్టగొడుగుల సాగు కష్టమేమో అనుకోకండి. నిజానికి కూరగాయలకన్నా వీటిని పెంచడమే సులభం అంటున్నారు పవిత్ర ప్రియదర్శిని.

మేడపైన పుట్టగొడుగులు

'ఇంటిపంట' ఫేస్‌బుక్ గ్రూప్ సభ్యురాలైన పవిత్ర కోయంబత్తూరు నివాసి. రసాయనాలు వాడి పెంచిన పుట్టగొడుగులు కొని తినడం ఇష్టం లేక.. తన ఇంటిపైనే చిన్న షేడ్‌నెట్ హౌస్ ఏర్పాటు చేసి సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పుట్టగొడుగులు పెంచుతున్నారామె.. 'కాస్త మనసు పెట్టి ప్రణాళికతో పనిచేస్తే చాలు.. ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లోనూ ఇంటిపట్టునే పుట్టగొడుగుల పెంపకం చేపట్టవచ్చు. ఇంటర్‌నెట్ ద్వారా అధ్యయనం చేసిన జ్ఞానంతో.. ఆయిస్టర్ పుట్టగొడుగుల పెంపకం ప్రారంభించా. బటన్ పుట్టగొడుగుల కంటే ఆయిస్టర్ పుట్టగొడుగులు పెంచడం తేలిక...' అంటున్నారామె. తెల్ల, లేత ఎరుపు పుట్టగొడుగులను ఆమె పెంచుతుండడం విశేషం.



పుట్టగొడుగుల ఉత్పత్తికి కావాల్సినవి:

1. వరి గడ్డి 2. ఆయిస్టర్ మష్రూమ్ స్పాన్(విత్తనం) 3. ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్‌లు

గడ్డి బ్యాగ్‌ల తయారీ ఇలా...

● వరి గడ్డిని చిన్న ముక్కలు చేయాలి. వాటిని పెద్ద పాత్రలో వేసి నీరుపోసి మూతపెట్టి.. చిన్న మంట మీద గంట సేపు ఉడకబెట్టాలి. చల్లారిన తర్వాత న్యూస్‌పేపర్ నేలపై పరచి.. దానిపై గడ్డిని వేసి.. నీరు పూర్తిగా కారిపోయే వరకు ఆరబెట్టాలి.

● ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్‌లు తీసుకొని 3 అంగుళాల ఎత్తు వరకు గడ్డిని నొక్కి పెట్టాలి.

● గుప్పెడు స్పాన్‌ను తీసుకొని.. గడ్డి బ్యాగ్ అంచుల్లో వేయండి. ఆపైన 2 అంగుళాల మందాన మళ్లీ గడ్డిని నింపండి. గడ్డిపైన అంచుల్లో మళ్లీ స్పాన్ వేయండి... ఈ విధంగా 3 పొరలుగా వేయండి. చివరన గడ్డి పొర వేసి ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ మూతిని బిగుతుగా పురికొసతో కట్టేయాలి.

● ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్‌పైన, చుట్టూతా, అడుగున కొన్ని బెజ్జాలు పెడితే గడ్డికి గాలి తగులుతుంది.

పుట్టగొడుగుల పెంపకం ఇలా..

● మీ ఇంట్లో ఒక మూలన చీకటిగా, చల్లగా ఉండే చోటులో.. అది కాంక్రీటు షెల్ఫ్ కావచ్చు, కప్‌బోర్డు కావచ్చు లేదా మంచం కింద పెట్టె కావచ్చు.

● దాన్ని శుభ్రం చేసి, దాని లోపల అంతటా డెటాల్ నీటితో శుభ్రం చేసి.. తడి ఆరనివ్వండి.

● గడ్డి బ్యాగ్‌లను అందులో పెట్టి.. వెలుతురు పడకుండా దాన్ని నల్లని వస్త్రం లేదా గోనెసంచితో కప్పండి.

● వాతావరణం వేడిగా ఉన్నట్లయితే.. ఆ వస్త్రం లేదా గోనెసంచిపై రోజుకు రెండుసార్లు నీటిని చిలకరించి తడిగా ఉండేలా చూడండి.

● 3, 4 రోజుల్లో స్పాన్ ఉన్న చోట తెల్లని బూజులాంటిది(మైసీలియం) కనిపిస్తుంది. బ్యాగ్‌లో ఏమైనా ఆకుపచ్చని బుడిపెల్లాంటివి ఏమైనా కనిపిస్తున్నాయేమో చూడండి. అలాంటివి ఉంటే చెడిపోయినట్లు లెక్క. అటువంటి బ్యాగ్‌ను తీసి పక్కకు పెట్టేసి.. ఆకుపచ్చగా ఉన్న చోట బ్యాగును కత్తిరించి చిటికెడు ఉప్పును చల్లండి. అంతా సవ్యంగా ఉంటే.. 2 వారాల్లో బ్యాగ్ మొత్తం తెల్లగా పొరతో నిండిపోతుంది.

● అప్పుడు బ్యాగులను బయటకు తీసి, శుభ్రమైన కత్తి మొనతో బ్యాగ్‌పై ఎక్స్ ఆకారంలో గాట్లు పెట్టి.. ఇంట్లోనే నీడపట్టున కొంచెం వెలుతురుగా ఉండే చోట పెట్టాలి. రోజుకు 3-5 సార్లు నీటిని చిలకరించాలి.

● నేనైతే మేడ మీద గ్రీన్ షేడ్‌నెట్‌తో షెడ్డు వేశాను. షెడ్డులో ముందువైపు చాలా ఖాళీ వదిలేసి, ఒక మూలకు గ్రీన్‌షేడ్‌నెట్‌తో చిన్న గదిలాగా ఏర్పాటు చేశాను. దాని పైన, బయటి వైపు కొబ్బరి ఆకులు కప్పాను. లోపల గోనె సంచులను వేలాడదీశాను. మధ్యాహ్న వేళల్లో గోనె సంచులను చల్లదనం కోసం నీటితో తడుపుతూ ఉంటాను.



ప్రియదర్శిని

● బ్యాగ్‌లకు గాట్లు పెట్టిన చోట్ల బుడిపెలు పెరుగుతూ ఉంటాయి. అవి తేమ ఆరిపోకుండా రోజుకు 5 సార్లు నీటిని చల్లుతుండాలి. 3 నుంచి 5 రోజుల్లో ఈ బుడిపెలు పుట్టగొడుగులుగా విస్తరిస్తాయి.

● గ్రీన్‌హౌస్‌లో 28-30 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత ఉండేలా చూడాలి. వేడి వాతావరణంలోనూ పుట్టగొడుగులు పెంచవచ్చు. గ్రీన్‌హౌస్‌లో నేల మీద ఇసుకపోసి తడుపుతూ ఉంటే చల్లగా ఉంటుంది. ● పుట్టగొడుగుల అంచులు కిందికి వంగి ఉండగానే.. కోసి కూరవండుకుంటే రుచిగా ఉంటాయి. ముదిరితే అంచులు పైకి ముడుచుకుంటాయి. అప్పుడు రుచి తగ్గుతుంది. పుట్టగొడుగుల విషయంలో పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యం. పుట్టగొడుగుల పెంపకానికి అనువైన కాలం శీతాకాలమే. ఇంకెందుకు ఆలస్యం..!

(పుట్టగొడుగుల పెంపకంపై సందేహాలుంటే పవిత్ర ప్రియదర్శినిని ఈ మెయిల్‌లో pavithra.priyadharsini@yahoo.com సంప్రదించవచ్చు)

లిమ్కా బుక్‌లోకి టెర్రస్ సొర తోట!

మహారాష్ట్రలోని పుణేకు చెందిన సంజీవ్ షిందే దంపతులు తమ ఇంటిపైన కూరగాయల తోటలో సొరకాయలు పండించి రికార్డు సృష్టించారు. టెర్రస్‌పైన ఒకటిన్నర అడుగుల మందాన మట్టిపోసి ఇంటిపంటలు సాగు చేస్తున్నారు. వారి తోటలో పండిన సొరకాయ 91 సెంటీమీటర్ల పొడవుంది. ఎనిమిది కిలోల బరువు తూగింది. లిమ్కాబుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ (2009)లో దీనికి స్థానం దక్కింది. బయోగ్యాస్ స్లరీకి పది రెట్లు నీటిని కలిపి మొక్కలకు పోస్తున్నారు.







యాపిల్ టెర్రస్ గార్డెన్!

నందకుమార్ దంపతులు తమ మేడపైన కుండీల్లో యాపిల్ మొక్కలు సాగు చేస్తూ రికార్డు సృష్టించారు. మహారాష్ట్రలోని పుణే జిల్లా పింప్రీ – చించ్‌వడ్ పట్టణంలో సొంత ఇంట్లో నివాసం ఉంటున్నారు. 2000 సం.లో యాపిల్ విత్తనాలు నాటారు. 8 ఏళ్ల తర్వాత యాపిల్స్ కాపు మొదలైంది. అంటు నాటితే మూడేళ్లకే యాపిల్స్ కాపు వచ్చిందట. ఒక్కో చెట్టుకు 90 కాయలు కాస్తున్నాయి. లిమ్కా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్సులోను, యూనిక్ వరల్డ్ రికార్డ్స్, గోల్డెన్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్‌లోనూ వారికి చోటు దక్కింది!




మోటమర్రి సందీప్

ఇన్సులిన్ ఆకు భలే!

ఇది ఇన్సులిన్ మొక్క. నేను సుగర్ టాబ్లెట్ మానేసి.. ఉదయం ఒక ఇన్సులిన్ ఆకు, సాయంత్రం ఒక ఆకు నాలుగేళ్లుగా తింటున్నా (పూటకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆకులు తినకూడదు). హెచ్‌బి1ఏసీ 6.3–6.4 మధ్య ఉంటున్నది. 3, 4 నెలలకోసారి రక్తపరీక్ష చేయిస్తున్నాను. ఎటువంటి ఇతర సమస్యలూ రాలేదు. మా ఇంటిపంటలపై 'సాక్షి'లో మూడేళ్ల క్రితం కథనం ప్రచురితమైంది. ఆ తర్వాత దాదాపు 400 మందికి ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క అంట్లను ఉచితంగా ఇచ్చాను..

- మోటమర్రి సందీప్ (98857 23243),
సాఫ్ట్‌వేర్ ప్రొఫెషనల్, మెహదీపట్నం, హైదరాబాద్

టమాటా

వంగ

బెండ

చిక్కుడు

కాకర

బీర

మెంతి

తోటకూర

పాలకూర

దోస

గోరుచిక్కుడు

గోంగూర

మన సొంత విత్తనం

ఇంటిపంటలు పండిస్తున్న వారు ప్రతిసారీ కొనుగోలు చేయనవసరం లేదు. ఎవరి విత్తనాలను వారే తమ కిచెన్ గార్డెన్ నుంచే సేకరించుకోవచ్చు. కనుమరుగై పోతున్న మేలైన దేశవాళీ /స్థానిక విత్తనాలను వినియోగిస్తూ, పరస్పరం ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం మేలు. ● ఆరోగ్యంగా ఎదిగిన మొక్కల నుంచే విత్తనాలు సేకరించాలి. కాపు పూర్తయ్యే వరకూ వేచి ఉండొద్దు. బాగా పెరిగిన ఒక కాయను విత్తనం కోసం ఎంపిక చేసి, గుర్తుగా చిన్న గుడ్డ ముక్క కట్టండి. ● తోటకూర వంటి ఆకుకూరల్లో మొక్కల ఆకులను కోసుకుంటూ.. పూత రానివ్వండి. విత్తనాలు తీసుకున్న తర్వాత మొక్కను పీకెయ్యండి. ● సేకరించిన విత్తనం కాగితం అంటించి ఆ విత్తనం పేరు, లక్షణాలు, తేదీ రాసిపెట్టు కోవాలి. ● సేకరించిన తర్వాత కొంత కాలం గడిచే వరకూ మొలకెత్తక పోవడం అనే నిద్రావస్థ కూరగాయల విత్తనాల్లో ఉండదు. కానీ, సేకరించిన తర్వాత 6 నుంచి 12 నెలల్లో వాడాలి. ● అలసంద, చిక్కుడు వంటి పప్పుధాన్య పంటల విత్తనాల్లో మొలక శాతం 80%, ఇతర విత్తనాల్లో 60% ఉంటుంది. విత్తనం పాతబడే కొద్దీ మొలక శాతం తగ్గుతుంది. ●విత్తనాలను బూడిద కలిపి నిల్వ చేస్తుంటారు. ఆవు పేడతో వీటిని కలిపి పిడకలు చేసి కూడా నిల్వ చేస్తుంటారు.

ఇంటిపంటల విత్తన బ్యాంకులతో మేలు!

అన్ని విత్తనాలూ కిచెన్ గార్డెన్లకు అనుకూలం కావు. అనువైన వాటిని ఎంపిక చేసుకొని, పరిరక్షించుకుని.. నలుగురికీ పంచుకున్నప్పుడే ఇంటిపంటల సాగు సజావుగా సాగుతుంది. ఇందుకు విత్తన బ్యాంకులు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. పది మంది ఇంటిపంటల సాగుదారులు విత్తనాలపై దృష్టి పెడితే విత్తన బ్యాంక్ ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం ఇందుకు తోడ్పడుతుంది.

- డా. జి. రాజశేఖర్ (83329 45368), సీఎస్ఏ, సికింద్రాబాద్

నం.	కూరగాయ రకం	విత్తనం సేకరించే పద్ధతి	సూచన
1	అలసంద/బొబ్బర, బఠాణీ, సమ్మ/తమ్మ కాయ(స్వార్డ్ బీన్), సొర, పిన్నిస్ చిక్కుడు (బ్రాడ్ బీన్), చిక్కుడు/ అనుములు (డోలికోస్ బీన్), మద్ది చిక్కుడు (వింగ్డ్ బీన్), రైస్ బీన్, పొడవు అలసంద	కాయలు ముదిరి, ఎండిపోయే వరకూ మొక్క నుంచి కోయవద్దు. లేదా ముదిరి పండినప్పుడు కోసి నీడలో ఆరబెట్టండి. కాయను వలిచి విత్తనాలను లేదా కాయలను యథాతథంగా పొడిగా, చల్లగా ఉండేచోట దాయండి.	సులభం
2	బూడిద గుమ్మడి, గుమ్మడి, పొట్ల, వంగ, బచ్చలి	కాయలు పండే వరకూ పాదులకే ఉండనివ్వండి. తర్వాత విత్తనాలు తీసి నీడన ఎండబెట్టి, జాగ్రత్త చేయండి.	సులభం
3	పాలకూర, తోటకూర, చుక్కకూర	మొక్క బాగా ముదిరి ఎండిపోయిన తర్వాత విత్తనాలతో కూడిన పూలను సేకరించి, నీడన ఎండబెట్టండి. పూలను నలిపితే గింజలు వస్తాయి.	సులభం
4	బెండ, గోరుచిక్కుడు, మిరప, మునగ, గోంగూర, బీర, నేతిబీర	కాయలను చెట్టు మీదే ఎండనివ్వండి. కాయలను లేదా తీసిన విత్తనాలను నిల్వ చేయండి.	సులభం
5	దోస, టమాటా	కాయలు పండే వరకూ మొక్కలకే ఉంచండి. కాయను కోసి గుజ్జుతోపాటు ఒక రాత్రి ఉంచండి. తర్వాత గుజ్జును తీసెయ్యండి. విత్తనాలను గుడ్డతోనో, అబ్జార్బెంట్ పేపర్‌తోనో తుడిచి నిల్వ చేయండి.	సులభం
6	చిలకడ దుంప, దొండ, పుదీనా, కర్రపెండలం, అరటి, కూర అరటి, కరివేపాకు, బంగాళదుంప, చామగడ్డ, కందగడ్డ, వెల్లుల్లి, ఉల్లి	కొమ్మ/పిలక/గడ్డ/రెబ్బలను సేకరించి నాటుకోవాలి.	సహనం అవసరం.
7	బీట్‌రూట్, క్యాబేజీ, క్యారెట్, కాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి, మెంతులు, కీరదోస, కొత్తిమీర, ఫ్రెంచ్ బీన్స్, సిమ్లా మిర్చి(క్యాప్సికం)	ఈ రకాల విత్తనాల సేకరణ కష్టం	మార్కెట్‌లో కొనుక్కోవడం ఉత్తమం.

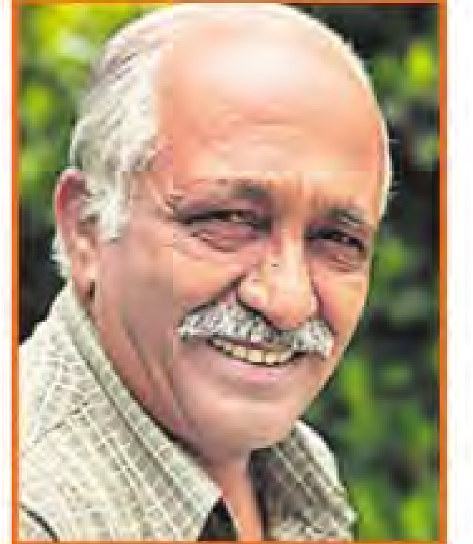
ఇంటిపంటలు ప్రాణావసరం!



అంతర్జాతీయంగా సేంద్రియ ఇంటిపంటల (అర్బన్ అండ్ ఫ్యామిలీ అగ్రికల్చర్ లేదా సిటీ ఫార్మింగ్) గురించి ఆలోచన రాగానే మొట్టమొదట మదిలో మెదిలేది క్యూబా. అమెరికా ఆర్థిక ఆంక్షల నేపథ్యంలో క్యూబా ఆహారాన్ని ఎక్కువగా సోవియట్ యూనియన్ నుంచి దిగుమతి చేసుకునేది. సోవియట్ యూనియన్ చితికిపోయిన తర్వాత 1990వ దశకంలో.. తమకు కావాల్సిన ఆహారాన్ని తామే పండించుకోవాల్సిన అనివార్య పరిస్థితుల్లో సేంద్రియ ఇంటిపంటలను క్యూబా ప్రజలు ప్రాణావసరంగా సాగు చేశారు. రాజధాని హవానా నగరం, తదితర పట్టణ ప్రాంతాల్లో పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు అందరూ ఇంటిపంటలు పండించడం ప్రారంభించారు. బాల్కనీలు, టెర్రస్‌లు, పెరటి స్థలాలు, ఖాళీ స్థలాల్లో.. ఎక్కడ వీలైతే అక్కడ సేంద్రియ ఇంటిపంటలు సాగు చేశారు. రెండేళ్లలో నగరం అంతా ఇంటిపంటల మయం అయ్యింది. 1994లో క్యూబా ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా అర్బన్ అగ్రికల్చర్ మంత్రిత్వ శాఖను ఏర్పాటు చేసింది. రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు వాడకుండా.. అందుబాటులోని వనరులతో కూడిన సాగు పద్ధతులను, పరికరాలను, సేంద్రియ ఎరువులను, విత్తనాలను అందించడం ఈ శాఖ పని. కుటుంబాలు, నగర రైతుల సహకార సంఘాలు, సమూహాలు పండించే ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లను, ఇతర ఉత్పత్తులను విక్రయించేందుకు ప్రత్యేక అర్బన్ ఫార్మర్స్ మార్కెట్లను ఏర్పాటు చేసింది. 1998 నాటికి హవానా నగరంలో చిన్నవి, పెద్దవి కలిపి 8 వేలకు పైగా కిచెన్ గార్డెన్లు ఏర్పాటయ్యాయి. దేశంలో ఉత్పత్తయ్యే కూరగాయల్లో 50% హవానా నగరమే ఉత్పత్తి చేసింది. నగరం నుంచి టన్నులకొద్దీ కూరగాయలను గ్రామాలకు సరఫరా చేశారు! దేశవ్యాప్తంగా 10 లక్షల మంది అర్బన్ అండ్ ఫ్యామిలీ గార్డెనింగ్‌లో పాలుపంచుకుంటున్నారని, 3 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన జరిగిందని క్యూబా వ్యవసాయ మంత్రి గుస్తవో రోడ్రిగ్స్ గత ఏడాది చెప్పారు. పోషకవిలువలతో కూడిన ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారోత్పత్తి సంస్కృతిని నెలకొల్పామని, ప్రకృతి లేదా సేంద్రియ సేద్య పద్ధతులతోనే ఇదంతా సాధించామన్నారు!

2 కుండీలతో ప్రారంభించండి!

నేర్చుకుంటూ థ్రిల్ ఫీలవ్వండి !!



సేంద్రియ పద్ధతుల్లో మేడలపైన కూరగాయలు, ఆకుకూరలను పండించడానికి మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నిస్తే అసాధ్యమేమీ కాదు. ఎవరో చెప్పారని కాకుండా, ఎవరికి వారే ఇంట్రస్టుతో చేయాలి. మొదట్లో ఒక్కసారే ఎక్కువ పని పెట్టుకోవద్దు. మొదట 2 లేక 3 కుండీలతో ప్రారంభించండి. మీకు ఇష్టమైన ఆకుకూరలు, మిరప, టమాటా, పుదీనా, కొత్తిమీర వంటి వాటితో మొదలుపెట్టండి. అనుభవం గడించేకొద్దీ క్రమంగా మరిన్ని కుండీలు, మడులు పెట్టుకోండి. రాత్రికి రాత్రే ఏదీ రాదు. క్రమంగా నేర్చుకుంటూ థ్రిల్ ఫీలవ్వండి. బెంగళూరులో సేంద్రియ ఇంటిపంటల సాగులో మా వద్ద శిక్షణ పొందిన వేలాది మంది సాగు చేస్తున్నారు. 3 నెలలకోసారి ఒక్కో ఏరియాలో సేంద్రియ ఇంటిపంటల సంతను కూడా నిర్వహిస్తున్నాం. అట్లాగే ప్రపంచవ్యాప్తంగా, మన దేశంలోని అనేక నగరాలు, పట్టణాల్లో ఇప్పుడు చాలా మంది ఇంటిపంటలు సాగు చేసుకుంటున్నారు. నగరవాసులు ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారాన్ని తాజాగా తినాలనుకుంటే ఇంటిపంటలకు ప్రత్యామ్నాయం లేదు. మీరు ఇష్టంగా ఏయే ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు తింటారో వాటిని మీ చేతులతోనే మేడలపైన పండించుకోండి!

- డాక్టర్ బీ ఎన్ విశ్వనాథ్, భారతీయ టెర్రస్ కిచెన్ గార్డెనింగ్ పితామహుడు, బెంగళూరు
vishy_Kadur@yahoo.co.in
http://gardencityfarmers.org/

మాటసాయం కోసం...

www.facebook.com/Sakshi.Intipanta

INTIPANTA - Organic Kitchen/ Terrace Gardening
నరేష్ రాయకంటి – 98667 51164

ఫేస్‌బుక్ గ్రూప్ / యూట్యూబ్ ఛానల్: Gardens of Abundance
ఉపేంద్ర సాయినాథ్ – నాగోలు, హైదరాబాద్
మొబైల్ : 99663 76481
జి. సాయి ప్రసన్నకుమార్ – నాగోలు, హైదరాబాద్
మొబైల్ : 99514 52345

సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం – రోడ్డు నం.1, తార్నాక, సికింద్రాబాద్
ఫోన్: 040 – 27014302
వాట్సప్ గ్రూప్స్: SitiGRO, Apna Beej
(గ్రూప్స్ అడ్మిన్ : డా. గడ్డం రాజశేఖర్ – 83329 45368)

తుమ్మేటి రఘోత్తమరెడ్డి – నారపల్లి, ఘట్‌కేసర్ మండలం, మల్కాజ్‌గిరి (మేడ్చల్) జిల్లా
మొబైల్ : 90001 84107
ఫేస్‌బుక్ పేజీ: Tummeti Raghothama Reddy
వాట్సప్ గ్రూప్: Roof Garden (చీడపీడలు)

కర్రి రాంబాబు – విశాఖపట్నం
మొబైల్ : 80086 50323
ఫేస్‌బుక్ గ్రూప్స్ : viskha rooftop vegetables garden, Rythu Mithra

యూట్యూబ్ ఛానల్: NATURES VOICE-GROW YOUR OWN FOOD
కె. క్రాంతికుమార్ రెడ్డి – హైదరాబాద్
మొబైల్: 96032 14455



6 నవంబర్ నుంచి 12 నవంబర్ 2016 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
ఆర్థిక పరిస్థితి గతం కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. మీ ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు రాగలదు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. అనుకున్న పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. వ్యాపారాలలో అధికలాభాలు. ఉద్యోగులకు సంతోషకరమైన సమాచారం. రాజకీయవర్గాలకు నూతనోత్సాహం. ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీస్తుతి మంచిది.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
కొత్త పనులు చేపట్టి అనుకున్న సమయానికి పూర్తి చేస్తారు. ఆరోగ్య సమస్యలు అధిగమిస్తారు. సంఘంలో గౌరవమర్యాదలు. వాహనయోగం. రావలసిన సొమ్ము అందే అవకాశం. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో సమస్యలు తీరతాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం తగ్గుతుంది. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. గులాబీ, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.



మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
రాబడికి మించిన ఖర్చులు ఎదురవుతాయి. ఇంటాబయటా ఒత్తిడులు. కొన్ని పనులు మధ్యలో విరమిస్తారు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. బంధువర్గంతో అకారణంగా తగాదాలు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలలో స్వల్ప ఆటంకాలు. పాతమిత్రులను కలుసుకుంటారు. వ్యాపారాలు స్వల్పంగా లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం తప్పదు. కళాకారులకు నిరుత్సాహం. ఎరుపు, లేత పసుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
కొన్ని పనులు ముందుకు సాగవు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. స్వల్ప అనారోగ్యం. కుటుంబసభ్యులతో విభేదాలు. ఆస్తుల విషయంలో ఒప్పందాలు వాయిదా వేస్తారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు మందకొడిగా సాగుతాయి. వ్యాపార లావాదేవీలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ఉద్యోగులకు మార్పులు తప్పకపోవచ్చు. రాజకీయవర్గాలకు ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. తెలుపు, బంగారు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు సానుకూలం. దుర్గాదేవి స్తోత్రాలు పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
పనులు అనుకున్న విధంగా పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగి ఊరట చెందుతారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. మిత్రుల నుంచి అందిన సమాచారం సంతోషం కలిగిస్తుంది. నూతన ఉద్యోగప్రాప్తి. సంఘంలో ఆదరణ లభిస్తుంది. వ్యాపారాలు మరింతగా పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులు కొన్ని బాధ్యతల నుంచి బయటపడతారు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. గులాబీ, ఆకుపచ్చ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హయగ్రీవస్తోత్రాలు పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
కొన్ని వివాదాలను చాకచక్యంగా పరిష్కరించుకుంటారు. ఆస్తి విషయంలో ఒప్పందాలు చేసుకుంటారు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు కొత్త హోదాలు దక్కవచ్చు. కళాకారులకు అవకాశాలు అప్రయత్నంగా దక్కుతాయి. పసుపు, లేత నీలం రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకధారాస్తోత్రాలు పఠించండి.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
చేపట్టిన కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగవు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత గందరగోళం. సన్నిహితులతో విభేదాలు. సోదరులతో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించండి. విచిత్రమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. వ్యాపారాలు సాదాసీదాగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పనిఒత్తిడులు. కళాకారులకు నిరుత్సాహం. నలుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివపంచాక్షరి పఠించండి.

వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
ఖర్చులు అధికం. పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. బంధుమిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ఆరోగ్య భంగం. ఆస్తి వివాదాలు నెలకొంటాయి. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలలో ఆటంకాలు. వ్యాపార లావాదేవీలు నత్తనడకన సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు మార్పులు ఉండవచ్చు. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు వాయిదా. బంగారు, తెలుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీ స్తోత్రాలు పఠించండి.

ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
అనుకున్న ఆదాయం రాక రుణాలు చేస్తారు. ఆలోచనలు కలసిరావు. మిత్రులతో మాటపట్టింపులు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ఒక సమాచారం ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. విద్యార్థులకు ఒత్తిడులు. కుటుంబంలో శుభకార్యాలు నిర్వహణ. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించండి. వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం. కళాకారులకు నిరాశ తప్పకపోవచ్చు. గులాబీ, లేత పసుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.

మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
కొత్త కార్యక్రమాలు చేపడతారు. ఆత్మీయులు, బంధువుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం అందుతుంది. కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వాహనయోగం. ప్రముఖులతో చర్చలు సాగిస్తారు. భూములు, వాహనాలు కొంటారు. వ్యాపారాలలో చిక్కులు తొలగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు దక్కుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు పదవీయోగం. నీలం, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.

కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశ కలిగిస్తుంది. బంధువర్గంతో అకారణంగా తగాదాలు. ఆలోచనలు నిలకడగా ఉండవు. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు. నిరుద్యోగుల యత్నాలు మందగిస్తాయి. శ్రమ తప్ప ఫలితం కనిపించదు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో గందరగోళ పరిస్థితి. ఉద్యోగులకు కొన్ని మార్పులు. పారిశ్రామికవర్గాలకు పర్యటనలు వాయిదా. నలుపు, చాక్లెట్ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశ్‌స్తోత్రాలు పఠించండి.

మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరతాయి. ఆప్తులు, మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. వాహనయోగం. రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. ఇంతకాలం పడిన శ్రమ ఫలిస్తుంది. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఉన్నతహోదాలు. రాజకీయవర్గాలకు కొత్త పదవులు దక్కుతాయి. గులాబీ, బంగారురంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకదుర్గాదేవిని పూజించండి.

• టారో

6 నవంబర్ నుంచి
12 నవంబర్, 2016
వరకు












ఇన్సియా
టారో అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

కొత్త అవకాశాలు కలిసొస్తాయి. ఆస్తులను సమకూర్చుకుంటారు. విందు వినోదాల్లో గడుపుతారు. విలాసాల కోసం ఖర్చు చేస్తారు. అద్భుతమైన ఆర్థిక విజయాలను అవలీలగా సొంతం చేసుకుంటారు. భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవడంలో విఫలమవుతారు. సన్నిహితుల తీరు పట్ల నిరాశ చెందుతారు. ప్రేమ సంబంధాలలో ఆచి తూచి వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది.

లక్కీ కలర్: ఎరుపు

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

ఇంటా బయటా తీరిక లేనంతగా పని ఒత్తిడి ఉంటుంది. వృత్తి ఉద్యోగాల్లోని వారికి వృథా శ్రమ తప్పకపోవచ్చు. ఆరోగ్య సమస్యలు ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. చికిత్స కోసం వైద్యులను సంప్రదించాల్సి రావచ్చు. ప్రేమ వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగించే సూచనలు ఉన్నాయి. జీవిత భాగస్వామికి మరింత సమయం కేటాయించి పరిస్థితిని చక్కదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు.

లక్కీ కలర్: గోధుమ రంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో అద్భుతంగా రాణిస్తారు. మిమ్మల్ని విజయపథంలో ముందుకు నడిపే భారీ మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. గొప్ప అవకాశాలు దొరుకుతాయి. తీరిక దొరకడమే గగనంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపాల్సి ఉంటుంది. ప్రేమానుబంధాల్లోని మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతనలో పడతారు. అనూహ్యమైన సంఘటనలు ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తుతాయి.

లక్కీ కలర్: లేత నారింజ

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

అవరోధాలను అధిగమిస్తూ విజయపథంలో దూసుకుపోతారు. మీ దూకుడును ఏ శక్తీ కట్టడి చేయలేదు. ఆర్థికంగా అద్భుతంగా ఉంటుంది. సంకల్పబలమే కాక, సానుకూలమైన గ్రహబలం మిమ్మల్ని ఉన్నత శిఖరాల వైపు నడిపిస్తుంది. కొత్త ఆలోచనలతో కొత్త వ్యాపారాలను ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు ప్రారంభిస్తారు. కుటుంబంలో సుఖశాంతులు నెలకొంటాయి.

లక్కీ కలర్: ముదురు నారింజ

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

ప్రేమానుబంధాలకు సంబంధించి తీవ్ర నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిన అనివార్యత ఏర్పడుతుంది. అనుకోని అవరోధాలు ఎదురైనా, నచ్చిన వ్యక్తితో వివాహం జరిగే సూచనలు ఉన్నాయి. కొత్త ఉత్సాహంతో ఉరకలేస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో పనికి అమిత ప్రాధాన్యమిస్తారు. ఆరోగ్యంపై అదనపు శ్రద్ధ చూపాల్సి వస్తుంది. కలలను సాకారం చేసుకునేందుకు అహరహం ప్రయత్నిస్తారు.

లక్కీ కలర్: తెలుపు

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఇంటిని అధునాతనంగా తీర్చిదిద్దుకుంటారు. అలంకరణలకు ప్రాధాన్యమిస్తారు. చిరకాలంగా కొనసాగిస్తున్న పనులను అనుకున్న రీతిలో ముగిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఇప్పటి వరకు ఎదురవుతూ వచ్చిన చికాకులన్నీ తొలగిపోతాయి. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో రాజీమార్గాన్ని అవలంబించి బంధాన్ని నిలబెట్టుకుంటారు. పని ఒత్తిడికి దూరంగా విహారయాత్రలకు వెళతారు.

లక్కీ కలర్: నేరేడు రంగు

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

కాలమంతా హడావుడిగా గడిచిపోతుంది. పని ఒత్తిడి ఊపిరి సలపనివ్వదు. అనూహ్యమైన సమాచారం మిమ్మల్ని కలవరపెడుతుంది. కాలమే అన్ని గాయాలనూ మాన్పుతుందని గ్రహిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లోని సమస్యలు సానుకూలంగా పరిష్కారమవుతాయి. కళా సాధన ద్వారా లేదా మనసుకు నచ్చిన పనిలో నిమగ్నం కావడం ద్వారా సాంత్వన పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

లక్కీ కలర్: ఆకుపచ్చ

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

కొత్త పనులకు నాంది పలుకుతారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో సవాళ్లతో కూడిన బాధ్యతలను ఆత్మవిశ్వాసంతో స్వీకరిస్తారు. పని పట్ల నిబద్ధతను చాటుకుంటారు. మందకొడిగా ఉన్న వ్యాపారాలను విజయవంతంగా లాభాల బాట పట్టిస్తారు. ఒంటరిగా ఉంటున్న వారికి పెళ్లిళ్లు జరిగే సూచనలు ఉన్నాయి. భావసారూప్యత గల వ్యక్తుల నుంచి కీలకమైన సాయం అందుతుంది.

లక్కీ కలర్: పసుపు

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

జీవితంలో అలముకున్న చీకట్లు తొలగిపోతాయి. భవిష్యత్తుపై కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. ఇంతవరకు వెన్నాడిన కష్టాలకు గల కారణాలు స్పష్టంగా అర్థమవుతాయి. మానసిక స్థైర్యంతో అవరోధాలను అధిగమిస్తారు. శ్రమకు తగిన ఫలితాలను అందుకుంటారు. ప్రేమానుబంధాల బలోపేతానికి సమయం వెచ్చిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతనలో పడతారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు.

లక్కీ కలర్: వెండి రంగు

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో సత్తా చాటుకుంటారు. ధైర్యంగా సవాళ్లను ఎదుర్కొంటారు. బంధాలను బలోపేతం చేసుకోవడానికి చిత్తశుద్ధితో మీ వంతు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కొత్త పనులను ప్రారంభిస్తారు. పాత పద్ధతులను విడనాడి అన్ని అంశాల్లోనూ మార్పులకు నాంది పలుకుతారు. చిరకాలం నాటి ఆలోచనలను ఆచరణలో పెడతారు. ఆత్మీయుల నుంచి కానుకలను అందుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: లేత ఆకుపచ్చ

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

పని ఒత్తిడి నుంచి విరామం తీసుకుంటారు. తీరికగా, కాసింత బద్ధకంగా కాలం గడుపుతారు. మనసుకు నచ్చిన పనులతో సేదదీరుతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఇదివరకటి కృషికి తగిన ఫలితాలను అందుకుంటారు. కొత్తగా ఆస్తులను కొనుగోలు చేస్తారు. పెట్టుబడులపై లాభాలను అందుకుంటారు. కుటుంబ సభ్యులతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు.

లక్కీ కలర్: ఇటుక రంగు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

ప్రేమ వ్యవహారాల్లో ఒక నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఒంటరిగా ఉంటున్న వారికి పెళ్లి జరిగే సూచనలు ఉన్నాయి. ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. వ్యాయామంపై దృష్టి సారించాల్సి ఉంటుంది. చేపట్టిన పనులను మరింత ఏకాగ్రతతో పూర్తి చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో సమస్యలు తేలికగా సమసిపోతాయి.

లక్కీ కలర్: తెలుపు

RNI Reg No.APTEL/2008/23482



0883 - 246 2565
903 246 2565

Mohan PUBLICATIONS

మోహన్ పబ్లికేషన్స్,

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్ఠాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్ఛరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహూర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00